سر أسرار التانـترا

سر أسرار التانترا

خفايا الباطن وسر الجوهرة المفقودة

الجزء الأول

أوشـــــو

ترجمة. هيثم فوزي شقــير

اسم الكتاب: سر أسرار التانترا (خفايا الباطن و سر الجوهرة المفقودة)

المؤلف: أوشو/ ترجمة: هيثم فوزي شقير.

سنة الطباعة: 2016 .

كمية الطباعة: 1000 نسخة.

الترقيم الدولي: ISBN 978-9933-22-093-8

جميع العمليات الفنية والطباعية تمت في:

دار مؤسسة رسلان للطباعة والنشر والتوزيع

يطلب الكتاب على العنوان التالي:

دار مؤسسة رسلان

للطباعة والنشر والتوزيع

سورية ـ دمشق ـ جرمانا

هاتف: 00963 11 5627060

00963 11 5637060

تلفاكس: 00963 11 5632860

ص. ب: 259 جرمانا

www.darrislan.com

مقدمة المترجم

من المهم جداً أن نتعرف على المواضيع التي تطورت من خلالها الاتجاهات الرو
حية عند المعلمين الشرقيين، أمثال المعلم الكبير أوشو، وأن ننظر بعمق إلى رؤيته حول بعض المفاهيم التي تعطي أفقاً فكرياً جديداً وطريقة للانتقال نحو مصدرنا الإلهي، نحو الوعي الخالص ونحو التحرر الكامل الذي يضمن عدم العودة مطلقاً إلى الوراء، إن هذا الكتاب يحتوي الجواهر والكنوز التي طالما بحثنا عنها، فعندما يطلب المرء أن يصبح أكثر سعادة وأكثر محبة وأن يمتلئ بالنقاء والصفاء الذهني، وأن يهطل النور السماوي ليبدأ مشوار الانتقال إلى الوعي الصافي، إلى التنوير، فإن هذه الطرق وهذه التقنيات التي يتحدث عنها المعلم ستكون بلا أدنى شك عوناً له ليقترب من مصدره الحقيقي، ليكون خارج عالم الخداع وليقترب من عالم اليقين.
عالم التانترا هو عالم المحبة الكلية، هو عالم الارتقاء والترقي بدون عقائد ومذاهب فكرية، إنها طريقة الدخول

إلى الباطن، إلى أعماق سحيقة، إنها تجربة القمة، التجربة الأعمق والأهم....

(فيجيانا بهاريفا تانترا)

"عالم التانترا"

السيترات:

(ديفي) يسأل:

آه (شيفا) – ما هي حقيقتك؟

ما هذا الكون الرائع؟

ما هي بنية البذرة؟

أين مركز عجلة الكون؟

ما هي الحياة الأبعد والأسمى من أن تتخللها الأشكال ؟

كيف بإمكاننا أن ندخل بكليتنا، فوق الزمان والمكان، الأسماء والأوصاف؟

دع شكي يصبح يقيناً!

أوشو :

أريد بالمقدمة أن أشير إلى أن عالم (فيجيانا بهاريفا تانترا) ليس بالعالم الذهني (الفكري) إنه ليس فلسفة، فالعقائد والمبادئ عديمة النفع هنا.

إنها تتعلق بالطريقة التجريبية، كلمة (تانترا) تعني التجربة -الطريقة -التقنية. إنها ليست فلسفة تتعلق بحل

الإشكالات الفكرية ومفاهيمها، لا تتعلق بـ"لماذا" بل تتعلق بـ"كيف"، إنها لا تسأل عن الحقيقة ولكن كيفية الوصول إليها، النظريات تغدو عديمة الفائدة وتكون الأهمية للطريقة.

(التانترا) تعني التقنية، إنها أولاً رسالة بحث علمية، العلوم لا تتعلق بـ(لماذا) العلوم تتعلق بـ(كيف) وهذا هو الفارق الرئيسي بين العلم والفلسفة، فعندما تسأل كيف؟ تغدو التقنية هامة جداً، والنظريات تصبح عديمة الفائدة، التجربة تغدو الأساس والجوهر، لتتعلم الفلسفة يكفي أن تكون عقلانياً.

إن دراسة اللغات والعلوم والفلسفة لن تُحدث التغيير (الارتقاء)، يمكن أن تفهم الفلسفة، أما (التانترا) فلا يمكن فهمها بالطريقة الذهنية، فهي تبحث عن التحول والتغيير الجذري، هي عبارة عن تجربة حقيقية غير ذهنية، باستثناء أن تكون متقبلاً، منفتحاً، حساساً، جاهزاً لخوض التجربة، فإنها لن تكون مُقدمة لك، الفلسفة تهتم بالعقل، عقلك كافٍ لتفهم الفلسفة، وبنيتك الكلية غير مطلوبة، أما (التانترا) تهتم بك بالكامل، إنها تحدي

عميق، عليك أن تكون بكليتك، وليس بقسم أو بجزء، إنها اقتراب مختلف، موقف مختلف، وتتطلب عقلية مختلفة للوصول، ولذلك يسأل ديفي بطريقة فلسفية، (التانترا) تُستهل بأسئلة (ديفي)، ذات الطابع الفلسفي.

حقيقة إن أي سؤال يُعالج بطريقتين: فلسفية أو كلية، ذهنية أو بنيوية، إذا سأل احدهم "ما هو الحب؟" يمكن أن تفسره ذهنياً، وتناقش وتفترض نظريات وتبدع نظماً وأفكاراً، و لكنك لن تتعرف على الحب مطلقاً.

إن ابتداع المذهب والعقائد لا يحتاج التجربة مطلقاً، بل على العكس، كلما كانت معلوماتك أقل يصبح من السهل افتراض نظام معين بلا تردد. فقط الشخص الأعمى يمكن أن يُعطي تعريفاً للضوء بسهولة، عندما لا تعلم تكون جريئاً، الجهل يعني الجرأة والمعلومات تعني التردد، كلما كانت معلوماتك أكثر، كلما شعرت بمقدار جهلك، إن الحكماء الحقيقيين هم أولئك الجاهلين، يصبحون ببساطة كالأطفال، وببرأة الحمقى.

كلما كانت معلوماتك أقل كان ذلك أفضل، بالنسبة للفلسفة والعقائد والمذاهب، تساعد المعلومات الذهنية في

معالجة المشاكل، أما عندما يتعلق الأمر بكينونتك "بحالتك الأساسية" لا يفيد التفكير بل يجب أن تحيا الحالة، أن تجعل ذاتك ترتقي من خلالها، لتتعرف إلى الحب يجب أن تقع بالحب، وهنا تكمن الخطورة لأنك لست ذاتك دائماً، فالتجربة تغيرك بالكامل، بلحظة الحب تصبح شخصاً مختلفاً، وعندما تغدو خارج الحب لن تعود بذات الشكل السابق، تشعر بالفجوة هنا، فالشخص القديم تلاشى بالكامل كالميت، وظهر شخص أخر، فبنيتك متعددة.

(التانترا) ليست فلسفة، هي تجربة البنية الأساسية (الكينونة)، بالطبع يسأل (ديفي) أسئلة ذات طابع فلسفي، ولكن (شيفا) لن يذهب إلى الإجابة عنها، من الجيد فهم هذا بالبداية، وإلا ستصيبك الحيرة من ذلك، إن كافة الأسئلة التي يسألها (ديفي) لن يذهب (شيفا) إلى الإجابة عنها أبداً، لأنه هو نفسه سيقوم بالإجابة عنها ولا أحد سواه، فالطريقة مختلفة.

يقول (ديفي): **ما هي حقيقتك يا إلهي؟** وهو لم يذهب إلى الإجابة عنها، بل على النقيض سيعطي (شيفا) التقنية،

فإذا ذهب (ديفي) عبر هذه التقنيات سيعلم الإجابة، إنها ليست إجابة مباشرة، لم يُجب "من أنا"، بل أعطى التقنية، افعل كذا وستعلم.

بالنسبة للـ(تانترا) العمل هو المعرفة، حيث لا معرفة أخرى، باستثناء أن تقوم بعمل ما، باستثناء أن تتغير، باستثناء أن تتغير نظرتك لتتحرك إلى اتجاهات جديدة غير فكرية، لن تُعطى أية إجابة.

أولئك الذين يعطونك إجابة جميعهم كاذبون، الفلاسفة كاذبون بالمطلق، أنت تسأل والفيلسوف يجيب، سواء أرضتك إجابته أم لا، إذا أعجبتك تتبع الفيلسوف، وإذا لم تعجبك تذهب لتسأل فلاسفة آخرين، وعموماً لن يحدث أي تطوير أو تغير جوهري، ستبقى ذاتك، حقيقة مهما كانت ديانتك أو عقيدتك، لا وجود للاختلاف، فقط تختلف الكلمات أو الألبسة أو الأقنعة.

الشخص الذي يذهب إلى الكنيسة أو المسجد أو المعبد هو ذاته نفس الشخص، الوجوه وحدها تتغير، إنهم مزيفون يضعون أقنعة، خلف هذه الأقنعة تشاهد نفس الشخص دائماً، الغضب نفسه والعدائية نفسها والكراهية ذاتها،

والجشع عينه والقسوة ذاتها والشهوة ذاتها، كافة المشاعر السلبية نفسها. هل الجشع عند المسلمين يختلف عنه عند الهنود، أم العنف عند المسيحيين يختلف عنه عند اليهود. إنهم أنفسهم بالحقيقة وحدها الملابس تتغير.

(التانترا) لا تهتم بالملابس مطلقاً، (التانترا) تهتم بك أنت شخصياً، إذا سألت سؤالاً ستخبرك أين مكانك الآن وتخبرك أيضاً عن أماكن لم تصلها مطلقاً من قبل، والتي يمكنك أن تتعرف إليها يوماً ما، إذا سألت شخصاً أعمى ما هو الضوء؟ سيجيبك - أما الفيلسوف سوف يبدأ بالشرح (ما هو الضوء؟). (التانترا) تعلم فقط أن الشخص الذي يسأل هكذا سؤال هو شخص أعمى، (التانترا) تبدأ بعملية التغيير والارتقاء، (التانترا) لن تعطيك إجابة على سؤالك قط، (التانترا) تمنحك التقنية لتصل بنفسك إلى الإجابة. إنها تجعلك ترى وليس تتكلم.

أولاً: التانترا حالة وجودية، لذا لن يذهب (شيفا) للإجابة على أسئلة (ديفي) مهما كانت الأسئلة، **وثانياً:** إنها لغة لها شكل مختلف عن كل اللغات، يقوم مبدأ (التانترا) على الحوارات التي تدور بين الإله (شيفا) وبين المُريد (ديفي)،

يسأل (ديفي) ويجيب (شيفا)، ويقوم الحوار على لماذا؟ لماذا هذه الطريقة؟ وهذا ذو فائدة عظيمة فالحوار ليس بين معلم ومُريد. إنها مجموعة تعاليم عميقة جداً لا يمكن أن تُعطى إلا إذا غمر الحب الطرفين بالكامل، وأهمية (التانترا) تكمن بالمحبة التي هي مليئة بالمعاني، بحيث لا يمكن الوصول إلى الطريقة بدون المحبة الكاملة بين العبد والسيد (المُريد والمُعلم – الإنسان واللّه..) وسيصبح المُريد واللّه في حالة محبة عميقة، وهنا يمكن الارتقاء إلى أقصى الحدود.

إنها لغة محبة، يجب أن يكون المُريد واقعاً بالحب واللهفة والشوق للقاء المحبوب، على المُريد أن يتمتع بخصائص أنثوية، أن يكون منفتحاً متقبلاً بعطف للتعليمات، ليس بالضرورة أن يكون المُريد امرأة ولكن الطبائع يجب أن تكون أنثوية، ولكن لماذا التشديد على الطبائع الأنثوية؟

الرجل والمرأة لا يختلفان فيزيائياً فحسب، وإنما سيكولوجياً أيضاً، فالمفهوم الأنثوي يعني التقبل التام، ويعني المحبة والخضوع التام، وغير ذلك لا يمكن للمُريد التعلم. إذا لم تكن منفتحاً يمكنك أن تسأل، ولكن

الجواب لن يخترق كينونتك، وستظل منغلقاً معزولاً. الأبواب مغلقة وأنت ميت، أنت لم تفتح الأبواب لتسمع نغمة الحياة. الأنوثة تعني التقبل التام كما تقبل الأم جنينها بالرحم، في الطبقات الباطنية العميقة، ليس ذلك فحسب، إن المرأة لا تستقبل الجنين فقط ولكنها باللحظة التي تستقبله بها يصبح جزءاً من جسدها، هو ليس غريب عنها، هو ليس جزءاً مضافاً إلى الأم، يبدأ جسد الأم يتغير مع متطلبات نمو الجنين، إن نمو الجنين سيغير الوسط الحاوي له. تعتبر (التانترا) أن المُريد والإله هما من ذات الطبيعة، ويؤثر كل منهما بالآخر تبعاً لتطور المُريد وارتقائه يتغير الوسط المستقبل له.

الخصائص الذكورية والأنثوية لا تتعلق بالرجل والمرأة، فكل منهما يحمل كلا الخصائص، هذا من المبادئ الأساسية في (التانترا) منذ آلاف السنين، في بعض الرسوم لـ(شيفا) يظهر كنصف رجل ونصف امرأة، وليس هناك ما هو أعمق من ذلك، فالمريد (ديفي) هو النصف الأخر المكمل.

عندما تكون وحدك مع الإله تصبح الجزء الآخر المكمل،

بدون شك عندما تكون لوحدك بكل كينونتك، بدون نقاشات، بدون أسباب، بدون برامج منطقية، ستشعر وكأنه ببساطة يُفرغك من العالم وينقلك إلى حيث المحبة الكلية، إلى (النيرفانا).

لذلك كتبت (التانترا) بلغة المحبة، وهناك شيء يجب أن تعلمه عن لغة المحبة، هناك لغتان: لغة المنطق ولغة المحبة، وهناك اختلاف جوهري بينهما، لغة المنطق لغة العدائية، العنف، الجدال، عندما تستخدم المنطق يظهر العنف من خلال العقل. من خلال المنطق دائماً أنا على صواب وأنت مخطئ، أنا أحاول أن أخدعك لتصبح دمية بين يدي، لغة المنطق لغة الأنانية، يجب أن أبرهن أنك على خطأ وأنا دوماً على صواب، فاهتمامي حقيقة على الأنا المتضخمة هناك، أما أنت لست مهماً على الإطلاق، أما لغة المحبة مختلفة كلياً، هنا لا وجود للأنا، أنا فقط مهتم بك، أنا لا أريد أن أثبت شيئاً حيث تعظم الأنا، اهتمامي هو بمساعدتك فقط، إنها عاطفة تقدم لك المساعدة لتنمو وتترقى، تساعدك لتولد من جديد.

ثانياً: لغة المنطق تعتمد الأسلوب الذهني، المفاهيم والمبادئ

لها أهميتها، وكذلك النقاش والجدال، أما بلغة الحب، الكلام عديم النفع، إنما طريقة الكلام، العالم بأكمله ليس مهماً، رسالة الاطمئنان والرضا ذات أهمية قصوى، إنه حديث القلب للقلب، وليس حوار العقل للعقل، حيث النقاش والنزاع.

وكأن (ديفي) ينطق بلسان (شيفا) و(شيفا) يجاوب، إنه حوار محبة، وكأن (شيفا) يتكلم مع نفسه، لذا يظهر التشديد على لغة الحب، عندما تكون بعلاقة حب مع المعلم، تختلف الصورة كلياً، عندها أنت لا تستمع إلى الكلام، أنت عندها تشربه، والكلام غير متعلق بالحالة، حقيقة الصمت بين الكلمات يصبح أكثر أهمية من الكلام.

إن إيماءة العينين والعواطف والمحبة هي معدات تثبيت تستخدمها (التانترا)، رسالة (التانترا) تقوم على أسئلة (ديفي) وإجابات (شيفا)، بدون نقاش وجدال، بدون إضاعة للكلمات، حقيقة الجمل هنا سهلة للغاية، رسالة ليست للبحث وإنما لتقيم العلاقة، رسالة لتتطور وتتغير.

تذكر يجب أن لا تكون ذو عقل منغلق، عندها لن تحصل

على أية إجابة من (شيفا)، يجب أن تحطم عقلك المنغلق وتحطم كافة أحكامك المسبقة ومبادئك وأفكارك، باستثناء أن تكون خالياً من شوائب الماضي، لن تُمنح شيئاً البتة. عندما تكون بالحب العميق فإن العقل يتوقف تماماً ، حيث لا وجود للماضي، تصبح اللحظة الحالية كل شيء، الآن هو الكل، لا ماضي ولا مستقبل، لذا (ديفي) منفتح تماماً، لا وجود للشوائب، لا شيء ليتصارع معه، التربة جاهزة، فقط البذرة يجب أن تسقط بلطف، وهي ليست جاهزة وحسب وإنما تنتظر بفارغ الصبر لتنمو وتتبرعم.

يُعطي (شيفا) السيترات، إنها مليئة بالغنى، كل (سيترا) يمكن أن تصبح مبدأً عظيماً للقداسة، الكتب المقدسة لدى كافة الأديان قائمة على المنطق، حيث النقاش والجدال، هنا لا وجود للنقاش، فقط عبارات بسيطة في طياتها الحب.

ثالثاً: عبارة (فيجيانا بهاريفا تانترا) هي تقنية الذهاب إلى أسمى من حدود الوعي، (فيجيانا) تعني الوعي، (بهاريفا) تعني الحالة فوق الوعي و(التانترا) تعني التقنية، تقنية المضي أسمى من الوعي، إنها أسمى وأعلى المبادئ -

بدون أية مبادئ.

نحن نعيش باللاوعي، مع العلم أن كافة التعاليم الدينية ترتكز على الذهاب فوق اللاوعي، كيف نصل إلى الوعي، على سبيل المثال (كريشنا مورتي)، (الزن)، كلها تهتم بخلق وعي جديد، كيف يمكن أن تكون واعياً متيقظاً، كيف تنتقل من اللاوعي إلى الوعي، لكن (التانترا) تقول أنها ثنائية، فإذا تحركت من اللاوعي إلى الوعي تتحرك من ثنائية إلى أخرى، عليك أن تتحرك أسمى منهما، أسمى من الثنائية، باستثناء أن تذهب أبعد منهما لن تصل الحدود القصوى، أنت إذاً لست باللاوعي ولا بالوعي، أنت أسمى وأعلى، أنت فقط الحالة، البنية الأساسية، إنها أعلى من اليوغا وأرفع من الزن، وأسمى من التعاليم.

(فيجيانا) تعني الوعي، (بهاريفا) الحالة الخاصة النوعية، (التانترا) هي التعبير عن شخص يذهب أبعد وأسمى، وهنا نشاهد أن (ديفي) و(شيفا) هما أسمى وأرقى من الثنائية.

بخبرة (التانترا) فقط الحب يُعطي لمحة خاطفة، فالحب يغدو أداة أساسية بحكمة (التانترا)، الحب يتخطى

الثنائية، عندما يعيش شخصان حباً عميقاً، ويتحركان به، تدريجياً لن يعودا اثنين، إنهما يصبحان شخصاً واحداً، الوصول للقمة هو عندما يكونان اثنين ظاهرياً وهما حقيقة شخص واحد، لقد تجاوزا الثنائية تماماً.

فقط في هذه المرحلة جملة يسوع "اللّه محبة" تصبح مليئة بالمعاني، وبطريقة أخرى لا تحمل المعنى، بخبرتنا الحب هو الأقرب إلى اللّه، إنه ليس الحب الأبوي لأجلك كما يظهر في المسيحية، هذا هراء، اللّه محبة هي جملة (التانترا)، إنها تعني أن الحب هو الشيء الحقيقي الوحيد بالتجربة المقدسة التي تصل بك إلى الألوهة، إلى القداسة، لماذا؟ لأنك بالحب تشعر بالأحادية، اثنان هما الجسدان ولكن شيئاً ما أرفع من الجسد ينغمس بالباطن فتحدث الأحادية.

وذلك هو السبب بالتوق الشديد للجنس، إنه التوق للأحادية اللحظية الناجمة بعد الجنس، فالجسدان يشعران إنهما واحد ولكنه شعور مخادع، لحظة واحدة يشعر كل منهما بالأحادية هو مجرد شعور فيزيائي ثم تعاود الثنائية، التوق لها ليس أمراً سيئاً، إنها تمنحك لمحة خاطفة عن (بهاريفا)، ولكن التوقف عند هذه المرحلة أمرٌ خطير،

الأحادية تشكل الحافز للذهاب عميقاً بالحب، لتترقى من الجنس إلى الحب، بالجنس تختفي الثنائية بلحظة فقط بهذه اللحظة يحدث الحب، إنك تحصل على لمحة خاطفة عن (بهاريفا) أي الحالة فوق الوعي، ولكن حالة (بهاريفا) هي حب مطلق بدون عودة، لن تسقط من ذروة الحب أبداً، إنها البقاء الدائم بالقمة.

يمكن أن تصل منزل (شيفا) المقدس للحظات تصل إلى القمم العالية، ثم تعود أدراجك حالاً، بالحب تحدث الرحلة ذاتها، ولكن ليست مع الجميع لأن أغلب البشر لم يذهبوا أبعد وأرفع من الجنس، لذا نحن نعيش بوادٍ مظلم، أحياناً شخص ما يصل ذروة الحب، ولكنه يعود سريعاً، هي شاهقة وأنت تعودت على الوديان العميقة، من الصعوبة أن تحيا هناك، إنها تتعلق بحالة الحب وكم من الصعوبة أن تستمر بها دائماً، فيعود المرء أدراجه مرات ومرات، يحاول جاهداً الوصول إلى القمة حيث منزل (شيفا) - إنه يقيم هناك.

(البهاريفا) هي أن تحيا بالحب، تعني أن تصبح واعياً للحب حيث منزل (شيفا) هناك، إن هذه القمم تصبح أرضاً

منبسطة، (شيفا) ليس واعياً للحب، نحن نعي الحب لأننا نعيش بلا حب، ولأن شعورنا بالحب يتباين، (شيفا) هو المحبة الكلية، إن حالة (بهاريفا) تعني أن على المرء أن يصبح محبة صافية، حالة حب غامرة حيث تقيم بالقمم الشاهقة قرب منزل (شيفا).

كيف يمكن أن تحيا بهذه القمم الشاهقة، إنها أرقى من الثنائية، وأسمى من الوعي ومن اللاوعي، إنها أرقى من الجسد وأسمى من الروح، وأرفع من العالم وأرفع من التحرر (موكشا)، ولكن كيف نصل إليها؟ التعاليم التقنية هي (التانترا)، ولكن (التانترا) تقنيات نقية صرفة، تصبح صعبة الفهم، أولاً دعنا نفهم أسئلة (ديفي).

آه يا (شيفا) ما هي حقيقتك؟

لماذا هذا السؤال؟ بإمكانك أن تسأل ذات السؤال ولكنه يحمل معنى مختلف، (ديفي) يسأل ما هي حقيقتك؟ ولكن (ديفي) في حب عميق وعندما تكون في حب عميق في بداية الأمر ستتصارع مع حقيقتك الباطنية، ثم أن (شيفا) ليس الشكل وليس الجسد، عندما تقع في الحب

سيتلاشى الجسد وسيختفي الشكل، وكأنك وصلت إلى الجحيم، وهذا هو سبب خوفنا من الحب، نستطيع أن نواجه الجسد أو الشكل أو الوجه ولكننا نخاف مواجهة الجحيم، حيث لا شكل ولا صورة (حالة الأحادية).

عندما يظهر هكذا سؤال يحدث الاختلاف تبعاً لعقلية السائل، لذا هناك ابتداع للحالة، (ديفي) ضاع لأن (شيفا) مختفٍ تماماً، عندما يصل الحب إلى الذروة يختفي المحبوب، لماذا؟ لأن كل شخص عديم الشكل، أنت لست الجسد، أنت تتحرك بالجسد، وتعيش كجسد ولكن حقيقتك ليست الجسد، عندما نشاهد شخصاً من الخارج، يكون عبارة عن الجسد، أما بمرحلة الحب العميق، يخترق الحب الباطن، ولا تحدث الرؤية من الخارج، فتنتظر إلى الآخر كأنك تنظر إلى ذاتك من الباطن، وعندها يختفي الشكل.

عندما يصل المرء إلى الاستنارة أولاً يبدأ بالسؤال عن جسده، ويبدأ بالبحث عنه، لقد دخل مرحلة انعدام الشكل، إن بنيتك عديمة الشكل أيضاً، ولكنك تعرف نفسك بشكل غير مباشر من عيون الآخرين، أو من خلال

المرآة، تصور أنه لا وجود لأية مرآة، أغمض عينيك وتأمل ذلك، وبأنك لا تملك وجهاً، وأنك منعزل عن العالم كلياً، ولا وجود للآخرين، عندها لا وجود للوجه ولا للجسد، لقد اعتدنا تصور أنفسنا من خلال الآخرين، من خلال الشكل الخارجي، والذي نتماهى معه.

اعتاد أحد معلمي الزن الباطني أن يقول لمريديه: "عندما تشعر أنك أضعت الرأس تأمل بذلك، ثم أخبرني بذلك حالاً إنها نقطة جوهرية، لا تشعر بالخوف، عندها تتعرف إلى شيء جديد، بوجود الرأس لا إمكانية للتعلم الحقيقي".

(ديفي) يسأل: "**آه يا (شيفا) ما هي حقيقتك؟**" لذا هذا السؤال ليس تُحفة بسيطة، (ديفي) وقع في حب عميق، الشكل تلاشى وهذا هو السؤال. في الحب أنت تناجي الآخر وكأنك تناجي نفسك، الأخر هو ذاتك أنت لست السائل وإنما دخلت الأحادية وهنا للمرة الأولى تعرفت إلى مرحلة انعدام الشكل وذلك هو السبب لقرون عديدة لا نجد أي تمثال لـ(شيفا)، ويتم فقط الإشارة إليه كومضة لحظية أو كهالة ضوئية.

ما هو هذا الكون الرائع (عالم شيفا)؟ نحن ربما نعرف

هذا العالم ولكننا لا نعرف روعته وجماله، الأطفال ينعمون بهذا الجمال، المحبين الحقيقيين، وفي بعض الأحيان الشعراء أو المجانين، نحن لا نعرف روعة العالم، كل شيء مكرر، لا جمالية لا قصائد، فقط واقعية صرفة، لا نخلق بأنفسنا الغناء ولا الرقص، لا نعطي الحياة للقصيدة التي بداخلنا، كل هذا العالم أصبح ميكانيكياً، الأطفال ينظرون بعيون تملؤها الروعة والبهجة، وعندما تكون عيناك مثلهم سيغدو العالم مليئاً بالبهجة، عندما تعيش الحب ستعود طفلاً يقول يسوع: "فقط عندما تعود طفلاً تدخل ملكوت اللّه" - لماذا؟ لأن العالم إذا لم يكن مُبهجاً بنظرك، لا يمكنك أن تكون متديناً.

العالم أو الكون يمكن فهمه بالعلوم وبنفس الوقت هناك أمور مفهومة أو غير مفهومة، وما هو ملتبس يمكن فهمه يوماً ما، عندما تكون عيناك مليئتان بالبهجة سيغدو الكون لغزاً غير مفهوم. (ديفي) يسأل ما هو عالمك الرائع؟ إنه يقفز من سؤال: ما هي حقيقتك؟ إلى سؤال أخر: ما هو عالمك الرائع؟ من مرحلة الاختفاء انتقل إلى مرحلة المحبة

الكونية، من اللاشكل أصبح (ديفي) واعياً، إنه لا يوجه الأسئلة لـ(شيفا) وسؤاله أصبح عن الكون بأكمله، أصبح (شيفا) العالم بأكمله كل النجوم تتحرك بأمره، السماء محيطة به وهو يحتوي كل شيء في الأرض والسماء.

عندما تكون غارقاً في حب لامتناهي الحدود سيختفي الأشخاص ويتلاشى الشكل، العلوم ترتكز إلى الشكل، أي شيء خارج حدود الشكل يكون غير منطقي ويتم تفسيره علمياً على أنه بدون معنى، أنت الآن فوق العلم ومن هنا يمكن أن تنطلق في الحب، تتجاوز الشكل والحدود وعندها يصبح الكون بأكمله أحادياً، عندها فقط ستشعر بروعة وجمال الكون.

ويتابع (ديفي) **ما أساس (بنية) البذرة؟** من الكون ينطلق نحو السؤال عن بنية البذرة، اللاشكل - الكون الرائع - ثم من أين أتى كل هذا؟ كيف نشأ؟ وللمعنى الأعمق يسأل عن البذرة. **ما هو مركز عجلة الكون بتابع (ديفي)؟** العجلة تدور وتدور وتحدث تغيرات هائلة، ولكن أين هو مركز الجريان الأزلي، ولكن أين هو مركز العجلة. أين

هو المحور، المركز، المركز الثابت (غير المتحرك)؟
ويتابع (ديفي) أسئلته وكأنه لا يسأل أحداً، وكأنه يسأل نفسه:

ما هي هذه الحياة بحدود الشكل (المادة)؟

كيف بإمكاننا أن ندخلها بشكل كلي، فوق الزمان والمكان، الأسماء والأوصاف؟

اجعل شكي يقيناً! إنه يشدّد على الشك وليس على السؤال، إنه هام جداً إذا كان سؤالك عقلياً، فأنت تطلب حلاً لمشكلة ما. لكن (ديفي) يسأل: اجعل الشك يقيناً (امحِ لي شكي) إنه لا ينتظر جواباً، إنه يسأل عن عملية التحول العقلي، لأن العقل المشكك سيظل عقلاً مشككاً، أية إجابة تنتظر إذاً؟ الإجابة ليست ذات علاقة، لأنني إذا أعطيتك إجابة وأنت مشكك بها، سيبقى الشك، حتى وإن أعطيتك جواباً آخر سيلازمك الشك، لأن لديك عقلية الظن (الشك)، سوف تضع إشارات استفهام لكل شيء ويغدو الجواب عديم النفع. فإذا سألت من خلق العالم؟ وأنا اجبتك (أ) خلق العالم وأنت سألت ومن خلق (أ) المشكلة ليست بالجواب على

السؤال ولكن المعضلة طريقة تغيير التفكير العقلاني المشكك، وكيف تنشىء العقلية الغير مشككة والتي تعتمد على الثقة الكلية (اليقين)، اجعل شكي يقيناً!!.

أريد أن أضيف شيئاً، إنك تسأل لغايات عديدة، ربما لتأكيد معلومة ما، فأنت تعرف الجواب مسبقاً، إنه ليس سؤالاً لأنك لست مستعداً لتقبل الجديد، لتغيير نفسك، وإنما السؤال لحب الاستطلاع ولخلق المزيد من الأسئلة العقلية، وتجزئة السؤال إلى عدة أسئلة بدون نهاية وبدون فائدة.

يقول أحد الحكماء: "عندما كنت طفلاً كنت أعتقد أنه في يوم ما يمكنني أن أتفهّم الفلسفة كاملة، وأجد إجابات لكامل الأسئلة، والآن بعد أن أصبحت بالثمانين، يمكن أن أقول، بأن كل أسئلتي معلقة تنتظر الحل كما كانت الحالة عندما كنت طفلاً، كنت أعتقد أن الفلسفة تجد إجابات لانهائية لأسئلتي، والآن أعترف أنها تخلق أسئلة لانهائية فقط وتتركها معلقة بانتظار الحل".

لذا فإن سؤالاً واحداً ستجد له جواباً واحداً وعدد من الأسئلة سينتج عنه، الفكر المشكك هو المشكلة،

(ديفي) يقول: لا تتعلق بأسئلتي. إنها مجرد أسئلة (ما هو جوهرك؟ ما هي بنية البذرة؟ ما هو عالمك الرائع؟..) ولكن لا تتعلق بأسئلتي، فإنني أسأل لأن هذه الأسئلة تدور في ذهني فقط، وحاجتي ليست الإجابة وإنما حاجتي هي اليقين (حالة انعدام الشك) ولكن هل توجد إجابة تمحو الشك وتجعله يقيناً؟ العقل دائماً هو مصدر الشك، إذا لم يتلاشَ العقل لا يمكن أن تتوقف الشكوك، إذا لم ينحل العقل بالكامل لن تصل اليقين، وتبقى حالة الشك والظن.
الآن (شيفا) سيُجِب وإجابته هي التقنية الأقدم عبر الزمن ولكنك يمكن أن تعتبرها الأحدث، فهي ذاتها لا يمكن أن تضيف لها شيئاً. تماماً هي مائة واثنتا عشرة تقنية تأخذ كل الإمكانيات وكل الطرق لتنظيف الذهن والارتقاء فوق العقل، لا يمكن إضافة طريقة واحدة للطرق المائة واثنتي عشرة لشيفا. هذا الكتاب **(فيجيانا بهاريفا تانترا)** يعود لخمسة آلاف سنة. لا شيء يمكن إضافته ولا يوجد إمكانية لإضافة أو تعديل أي شيء. إنها كاملة إنها الأقدم والأحدث معاً، قديمة كالتلال وحديثة مثل قطرات الندى المتساقطة قبل طلوع الشمس فهي طازجة الآن.

إن الطرق المئة واثنتي عشرة للتأمل تشكل كامل العلوم لتغيير العقل وسوف نتعرف عليها واحدة تلو الأخرى وسنحاول المقارنة بينها عقلياً أولاً، ولكن سنستخدم العقل كأداة للاستفهام حول بعض الأمور، وليس كسيد لكي لا يخلق لك العقبات، عندما نتكلم عن هذه التقنيات يجب وضع كل المعارف السابقة جانباً، إذاً ضع جانباً كل المعارف التي تعلمتها كالغبار على قارعة الطريق.

وعلى العكس إن هذه التقنيات مع الذهن المتوقد بدون نقاشات، النقاش الذهني يجعلك تُضيع فرصة الوعي أو اليقظة ولن تكون هنا. هذه الطرق لا تتعلق بأية ديانة، لا يوجد لها أي معبد، أنت فقط ستغدو المعبد، أن تكون متماهياً مع ذاتك دون أي مسلّمات (معتقدات). (التانترا) ليست دين، إنها علم لا عقيدة، ليس ضرورياً أن تؤمن بالإنجيل أو بالقرآن أو ببوذا أو بمهافيرا أو فيدا، لا معتقدات ضرورية، لأنها علم والعلم الراقي لا يخص ديناً معيناً، ولا معتقداً ما، لذا لا نجد لها شعائر دينية إطلاقاً، فقط تكفي الجرأة والشجاعة للدخول بالتجربة وهذه هي جماليتها. المسلمون عمليون ويصلون إلى معاني عميقة

بالقرآن، وكذلك البوذيون عمليون ويصلون بالفيدا والمسيحيون بالإنجيل ولا يريدون مغادرة دينهم.
تذكر أن (التانترا) لا تؤثر على معتقدك مهما كان ولا تتصل بأي دين، هي مسألة انتقال للنفس وتعتبر الدين مسألة اجتماعية، والانتقال بحاجة إلى تقنية علمية، عندما تكون مريضاً لا فرق إذا كنت مسيحياً أو مسلماً أو هندوسياً، فأنت مريض والفيروس لا يميز بين الأشخاص مهما كانت ديانتهم. أنت تعيش حالة الجهل والخلافات وكأنك نائم هذا هو المرض الحقيقي "المرض الروحي" وهذا المرض لا يُعالج إلا بالتانترا، معتقداتك وديانتك غير مهمة، أنت ولدت بمكان ما، وبوسط ما وأصبحت متطابقاً مع هذا الوسط بالدين والمعتقدات، لذا يجب عدم التعلق بها، فالـ(تانترا) طريقتك العلمية لتنتقل بنفسك.
(التانترا) مشهورة جداً وكلما أصبحت أكثر شهرة كلما أصبحت أصعب للفهم، والسبب بذلك أن العلوم النقية والعالية قلة من الناس تعلمها، وصلنا أنه في عصر (أينشتاين) فقط اثني عشر شخصاً كانوا عارفين بالـ(تانترا) بكل العالم، ويقول (أينشتاين) إن صعوبة

فهمها تكمن بالحركة السريعة فوق مستوى الرأس، فالعلوم تهتم بالرياضيات والتقنيات والتدريب وهنا لا أهمية للتدريب أيضاً، الارتقاء هو المهم.

(التانترا) ليست غير مفهومة وإنما غامضة، إنها سريعة وعميقة أكثر من الطبيعي. (التانترا) تتحرك فوق الثنائية، هي فاقدة لحس المسؤولية الأخلاقية، نحن نعرف الأخلاق ونعرف اللا أخلاق أما الحالة الوسطى لا نعلمها، وهنا نقع بين الاتجاهين، انظر إليها بهذا الشكل فهي كالدواء إذا أعطي للص أو للقديس سوف يعالجه، لا فرق بين القديس واللص، الدواء لا يرى أي فرق، بالـ(تانترا) لا ضرورة لأي مسؤولية أخلاقية، فأنت غير أخلاقي بسبب العقل المشتت (المشوش) لذا (التانترا) لا تعطي شروط بدائية، فالبداية أن تصبح أخلاقياً ثم قم بممارسة (التانترا) إنها سخافة!!

إذا كان أحد ما مريضاً، يقول الطبيب امتنع عن رغباتك، كن سليماً تماماً ثم أعطيك الدواء، هذا ما يحدث تماماً، عندما يأتي اللص إلى القديس ويخبره: "أنا لص وأريد أن أتوب"، يجيبه القديس: "اترك عملك أولاً، كيف ستتوب وأنت بهذه المهنة ثم فكر ملياً بنفسك". وإذا جاء شخص

مدمن فيقول له بدايةً: "اترك الكحول ومن ثم استغرق بالتأمل". ولكن الشرط صعب أحياناً لدرجة الاستحالة، كيف للص أن يُغير عمله الذي أصبح جزئاً منه وللمدمن أن يترك إدمانه، الشرط الأخلاقي هنا سيعمل على تشتيت الذهن وهذا ما يسبب سلسلة عقلية مريضة مشتتة.

العقلية المريضة يجب أولاً أن تُشفى ومن ثم أن تتأمل، ولكن كيف يتم الشفاء؟ فالتأمل هو الدواء، (التانترا) ليست معالجة أخلاقية لتسألك من أنت؟ حيث أن بنيتك الأساسية كافية، كينونتك هي الجوهر.. مهما تكن سيتم قبولك. أينما تكن سيتم قبولك. اختر التقنية التي تناسبك، ضع طاقتك الكلية بها، عندما نضع شروط مسبقة تكون التقنية ناقصة. عندما نقول اعمل كذا ولا تعمل كذا، فأنت تضع شروطاً مستحيلة، بإمكان اللص أن يُغير أدواته ولكنه لن يصبح غير لص. وكذلك الشخص الجشع يمكن أن يغير أدواته أما الجشع سيظل ملازماً له. إذا وعدته بالجنة أو الانعتاق أو حالة الوعي والغبطة كلها ستغدو أدوات للجشع لديه.

(التانترا) تقول ليس بإمكانك تغير شخصاً ما إلا إذا

أعطيته تقنية جديرة بالتصديق، تقنية واعدة وليست تقنية تبشيرية، فالتبشير تقنية تتعلق بالأديان و هي وحدها لا تُحدث أي تغيير يُذكر. بالوعظ فقط لن يحدث التغيير، إن وجود الواعظين ودعاة الأخلاق الدينية على امتداد العالم لم يُحدثوا أي تغيير يذكر.

كل العالم مليء بأولئك المبشرين لذا كل شيء يبدو بشعاً وغير أخلاقي، لماذا حدث ذلك؟ حدث ذلك كما لو أنك قمت بإعطاء مستشفى لأولئك المبشرين. وبدؤوا يجعلون أي شخص يشعر بأنه مذنب، وهو المسبب لمرضه وسيكون وضع المشفى نفس الوضع بكامل العالم، المبشرون يدعون الناس (اكبح غضبك) بدون إعطاء أية تقنية وقد سمعنا ذلك مراراً ولكننا لم نصل إلى جواب لـ(كبح الغضب). عندما أغضب لن ينفع أن تقول لي ببساطة (لا تغضب) وربما يمكنني فقط قمع الغضب بالداخل، وذلك يولد غضباً أكبر، ويولد الذنب والخطيئة، وذلك لعدم قدرتي على الاحتمال، ليس ممكناً الانتصار على الغضب، أنت بحاجة إلى أسلحة يقينية، تقنية يقينية حقيقية، غضبك مؤشر لعقل مشوش، عليك بتغير التشويش العقلي فيتغير

المؤشر، الغضب يُظهر ما بالباطن، قم بتغير الباطن فيتغير الظاهر، لذا لا تعطِ (التانترا) اهتماماً لما يسمى بالأخلاق.
(التانترا) لا تتعلق بالمظاهر، إنها تبحث في الأعماق، ولا تتماهى مع ما نعتبره أخلاقياً، التشدد في الأخلاق هو انحدار وهو ضد الإنسانية، فنحن نقول أموراً مستحيلة، إذا ما سائلنا شخصاً ما وطلبنا منه أن يترك الغضب أولاً، أو أن يتعفف عن الجنس أولاً، عندها سنعمل ضد الطبيعة الإنسانية، وسيشعر الطالب حينها بالإخفاق والفشل ويملؤه الحزن.
المبشرون أقنعوا العالم أنه مخطئ؛ وهو شيء جيد بالنسبة لهم، لأنك بدون ذلك تصبح مطمئناً مقتنعاً وذلك سيجعلهم بدون عمل، إن ذنوبك هي نجاح لهم وأخطائك ترفع من مكانتهم، إنهم موجودون على أخطائك وعلى انحدارك الأخلاقي، ومن خلال ذلك يزدهر بناء الكنائس والمعابد، إنها تبنى بسبب الذنب والخطيئة التي ابتدعوها، ونتيجة إبداعاتهم نرى انحدار البشرية جمعاء.
(التانترا) لا تتعلق بما يدعى بالأخلاق، أو بالأصح الشكل الاجتماعي للأخلاق، وذلك لا يعني أن (التانترا) غير

أخلاقية، إنما (التانترا) تعطيك التقنية العلمية لتغير عقلك، وعندما يتغير العقل تتغير الشخصية وعندها ستتغير بنيتك الأساسية (الصرح بالكامل).

الموقف الأخلاقي للتانترا لا يسمح بوجود قديسين، ولذلك جميعهم ضد (التانترا) فهي إذا نجحت فإن كل الهُراء المسمى بالدين سيتوقف كلياً.

الكنيسة حاربت تطور العلم بشدة لأن التطور بالاتجاه المادي سيعقبه تطور بالاتجاه السيكولوجي أيضاً، وعندها يخترق العلم الجانب الروحي وليس ببعيد يمكن أن نتغير عبر التقنية لأن العقل لطيف ويمكن تغييره، وهذه فرضية (التانترا). العقل لا شيء سوى حالة لطيفة يمكن تغييرها وتعديلها، وعندما تملك عقلاً مختلفاً فأنت بعالم آخر، لأنك تشاهد العالم من خلال العقل، وعندما تصل مرحلة اللاعقل أي الحالة القصوى للتانترا، عندها انظر إلى العالم بدون هذا الوسيط، عندها لا شيء يفصل بينك وبين الحقيقة، لا وجود للتشويش إنها حالة (بهاريفا) حالة أسمى وأرفع من العقل تنتج عندما يتلاشى العقل تماماً.

في البداية أنت تنظر إلى العالم من خلال العقل وبذلك

يمكن أن تطور العالم، تقيم المشاريع الهائلة ولكن إذا غيرت العقل أولاً ثم انتقلت أعلى من العقل عبر التقنية تصل القمة الأرقى من كافة المشاريع العقلية، وهذه المئة واثنتا عشرة تقنية يمكن أن تفيد كل شخص، أية تقنية عملية ربما لن تكون موجهة لك، لذلك ذهب (شيفا) إلى هذا العدد من التقنيات، عليك باختيار واحدة تناسبك وليس صعباً أن تجد ما يناسبك. سنحاول أن نتفهم كافة الطرق، وكيف تختار لنفسك طريقة تجعلك تتغير وتترقى (تسمو فوق العقل).

الفهم الذهني ضروري بالبداية، ولكنها ليست النهاية، عليك تجربة ما أتكلم به هنا، وعندما تجرب الطريقة المناسبة سترتبط بها حالاً. شيء ما سينفجر داخلك وسيخبرك أنها الطريقة المناسبة، كل يوم سأتحدث عن هذه الطرق وأنت عليك تطبيقها كتسلية بالبيت ولكن الجهد مطلوب وستتفاجأ أن بعض هذه الطرق ستجعلك تشعر بالدوار أو بأوجاع، أنا أقول لك طبق هذه التقنيات للتسلية لأنك يجب أن لا تكون جدياً ببداية الأمر حتى تجد التقنية ضالتك، عندما تجد التقنية التي تناسبك

عليك أن تصبح جدياً حينها، وأن تغوص عميقاً بها بكليتك وبتقدير كامل وبكل طاقتك، وبتركيز كلي.
وهذه الطرق سهلة عليك أن تتسلى بها و أكرر لا تكن جدياً، لأن العقل الجدي منغلق، أما العقلية التي تحب التسلية فهي منفتحة، خذ واحدة من هذه التقنيات وطبقها لمدة لا تقل عن ثلاثة أيام وإذا أعطتك إحساساً أكيداً بالارتباط بها سيبدأ شعور جيد بالتحقق، أي ستشعر أن هذه التقنية لك، وعندها تؤخذ الطريقة على محمل الجد، ثم انسَ الطرق الأخرى ولا يجوز أن تتسلَّ بطريقة أخرى، ارتبط بها على الأقل ثلاثة شهور. والمعجزات ستتحقق ولكن فقط يجب أن تكون هذه التقنية مناسبة لك، وإذا لم تكن مناسبة لن يحدث شيء، وإذا كانت مناسبة لك، عدة دقائق فترة كافية لبيان النتائج.
الحياة أعجوبة إذا لم تتعلم غموضها ذلك يعني أنك لم تتعلم تقنية الدنو من الحياة، (شيفا) أطلعنا على الطرق الممكنة (مئة واثنتا عشرة طريقة) وإذا لم ترتبط بأي طريقة ولم تشعر بالارتباط بأي منها، عليك التخلي عن المذهب الروحي، إنه ليس لك، ولكن تذكر مهما كانت

تركيبتك العقلية ستجد ما يناسبك من هذه التقنيات. فهذه التقنيات هي للإنسانية جمعاء، لكل الأجيال التي سبقت ولكافة الأجيال القادمة، من الاستحالة أن تجد شخصاً واحداً يعتبر هذه التقنيات عديمة الفائدة له مهما كانت التركيبة العقلية له، لقد تم إعطاء التقنية المناسبة لكل البشرية.

هناك عدة أسئلة هنا:

السؤال الأول: ما هو الفرق بين (اليوغا) التقليدية و(التانترا) هل هما سيّان؟

أوشو: هناك فارق جوهري بين (اليوغا) و(التانترا)، مع أنهما يصلان إلى الهدف نفسه، ولكن الطرق ليست مختلفة وحسب وإنما متناقضة أيضاً، وهذا ما يجب أن يُفهم جيداً، فـ(اليوغا) العملية لها طرقها، (اليوغا) أيضاً تقنية، وهي ليست فلسفة، وهذا وجه الشبه مع (التانترا)، إن هدفها الوصول إلى الكينونة الرئيسية تماماً كما (التانترا)، ولكن الطرق مختلفة، باليوغا يجب أن تصارع، يجب أن تصبح محارباً، بالتانترا لا ضرورة مطلقاً للصراع، ولا للمواجهة، وعلى النقيض فعلى المرء أن ينغمس بها

بوعي كامل.

بـ(اليوغا) هناك الكبت والقمع للوعي، أما (التانترا) فهي انغماس بالوعي الكلي بدون قمع، (التانترا) تخبرنا أنك مهما تكن فإن الترقي ليس بعيداً عنك، بإمكانك النمو إلى اللانهاية، النمو بدون صراعات، فلا يوجد أي حواجز بينك وبين الحقيقة، فأنت جزء منها، هنا لا وجود للتناقضات كي يتم إضافتها إلى طبيعتك، عليك استخدام طبيعتك للذهاب إلى أقصى الحدود.

بـ(اليوغا) عليك أن تتصارع مع نفسك للوصول إلى الارتقاء، في (اليوغا) العالم و(الموكشا) أي التحرر متناقضين، أنت كما أنت، وأنت كما يجب أن تكون، شيئان مختلفان. ذهابك إلى أقصى الحدود يعني الموت في (اليوغا)، يجب أن تموت لكي تخلق من جديد، أما (التانترا) فتعتبر (اليوغا) انتحاراً عميقاً، أنت تقتل طبيعتك، مواهبك، غرائزك، جسدك، طموحك، (التانترا) تقول اقبل نفسك كما أنت، إنها قبول عميق، لا تخلق الفجوات بينك وبين الحقيقة، بين العالم و(النيرفانا)، لا تبدع أي فجوة، لا وجود للفجوات ولا ضرورة للموت لتولد من جديد، أو للارتقاء،

فالوصول إلى الارتقاء هو باستخدام نفسك فقط.

على سبيل المثال، الجنس هو طاقة رئيسية، الطاقة الأساسية التي ولدت من خلالها، الخلايا الجنسية هي الخلايا الرئيسية لبنيتك الأساسية ولجسدك، لذا العقل يدور حول الجنس، في (اليوغا) يجب أن تتصارع مع الجنس، وبذلك ستخلق مركزاً جديداً بنفسك، وبتصارعك أكثر ستنتقل إلى المركز الجديد، الجنس ليس مركزك، ولكن بتصارعك معه تتبلور به، بتصارعك مع هذه الطاقة على اعتبار أنها خاطئة ومذنبة ستخلق مركزاً جديداً وتظهر طاقة جديدة ستنفذ من خلال المركز الجديد. في (التانترا) عليك استخدام الطاقة الجنسية، لا تتصارع معها، قم بتحويلها، لا تعتبرها آثمة وعدوة، كن صديقاً لها، إنها طاقتك، إنها ليست سيئة وليست شيطانية، كل الطاقة طبيعية، يمكن أن تستخدمها لمصلحتك كما ويمكن أن تستخدمها ضد مصلحتك، يمكنك صنع الحواجز على الطاقة ووضع القيود، ويمكن أن تصبح خطوة بتطورك، بالاستخدام الصحيح تصبح صديقة، أما بالاستخدام الخاطئ تصبح

عدوة، إنها مدمرة، تبديد الطاقة أمر كارثي ولكنها طاقة طبيعية، بالعقلية العادية يغدو الجنس مصدراً لهدر الطاقة وهلاك الإنسان. أما (اليوغا) فتأخذ رؤية عكسية، تناقض فكر الإنسان العادي وهذا يؤدي إلى تدمير العقلية المليئة بالرغبات، تقول (اليوغا): أوقف رغباتك وتصارع معها، واخلق مركزاً حيث لا رغبات.

(التانترا) تقول: كن واعياً حول الرغبة، لا تخلق أي صدام معها، تحرك من الرغبة إلى الوعي، وعندما تتحرك من الرغبة بوعي كامل ستتجاوز الرغبة، فأنت بها ولم تزل خارجاً عنها، أنت مررت من خلالها، وأنت خارجها الآن، اليوغا تتطلب الكثير، هي ضد العقلية العادية، العقلية العادية بإمكانها فهم لغة (اليوغا) - أنْ تعلم بسهولة أنّ الجنس مدمر لك، ولكنك بالحقيقة تحوم حوله كالعبد، أو كالدمية، وتعلم ذلك بخبرتك. لذا عندما تقول (اليوغا) تصارع مع الجنس، ستفهم الكلام مباشرة، فهو مطلب سهل بمفهوم (اليوغا)، (التانترا) لا تتعامل مع المطالب على أنها سهلة، هي تعي صعوبتها، كيف يمكن أن تتجاوز الرغبات دون أن تسحقك، كيف تكون واعياً أثناء

ممارسة الجنس، مع هكذا وعي كامل تنتهي العقلية العادية.

إنها تبدو خطرة، فما تعلمه عن الجنس سيبتدع لك الأخطار، أنت تعلم نفسك، وتعلم كيف تخدع نفسك، وتعلم جيداً أن عقلك بارع وماكر، فالرغبة تحركك أو الجنس أو أي شيء ولكن تخدع نفسك بأنك تتحرك وفقاً لوعيك، وهذا سبب شعورك بالخطر. الخطر ليس في (التانترا)، إنه بك، ومطالب (اليوغا) بقمع الجنس وكبته بالرغم من كونك ذو عقلية عادية، (اليوغا) تطالبك أن تكون طبيعياً وصحياً، الحقيقة مختلفة فنحن غير طبيعيين مطلقاً، معتوهين بالكامل، ولكن كون كل البشر مثل بعضهم فلا تشعر بالفارق.

المجنون يبدو طبيعياً كونه لا يتظاهر بأنه غير مجنون، (بوذا) غير طبيعي فهو لا ينتمي إلينا، الطبيعي هو الرغبة، إذا أخذت الجنس بشكل طبيعي، بدون فلسفة حوله، وبدون فلسفة معادية له، فإذا قبلت بشكل تام أن الجنس واحد من الأشياء المكتسبة كالبصر والسمع واليدين والرجلين، عندها يمكن فهم (التانترا) وتصبح نافعة

للجميع، يوم (التانترا) قادمٌ عاجلاً أم آجلاً، وستتفجر مفاهيم (التانترا) عند عامة الناس وسينضج الوقت لكي يصبح الجنس طبيعياً.

بالغرب قدم (فرويد) و (ريتش) نظريتهم عن الجنس دون أن يعلموا شيئاً عن (التانترا)، وصلوا إلى خلاصة "أن مرض الإنسانية جمعاء يدور حول الجنس، جنون الإنسانية بالتوجه الجنسي". وترى (التانترا) إذا لم تنحل معضلة الجنس لا يمكن أن يغدو المرء طبيعياً و سليماً، سيذهب البشر باتجاه خاطئ بسبب مواقفهم من الجنس، لا حاجة لأية مواقف، كن طبيعياً هذا يكفي، هل لديك موقف من العينين، هل هي مقدسة أو مذنبة، ولأنك لا تتخذ موقفاً من العينين يغدو البصر طبيعياً.

إذا اتخذت موقفاً من النظر، إذا اعتبرت العيون مخطئة تصبح الرؤية صعبة، وتتخذ شكلاً حدياً فتخلق صعوبات بالرؤية، كلما زاد سخطك على العينين ستصبح بالمركز الخاص بهما، كلما شعرت أن النظر مذنب وآثم تتقاتل مع الجهاز البصري كاملاً، وترغب بتدمير عينيك، تصبح حركاتك سخيفة، ويصبح المركز المتحكم بكليتك،

وترغب بالنظر أكثر وأكثر بسبب تعلقك بالمركز وتشعر بالذنب أكثر وأكثر وهذا ما يحدث تماماً مع الجنس.

(التانترا) تقول اقبل نفسك كما أنت، إنها النقطة الجوهرية - القبول التام - وبالقبول التام يمكنك أن تنمو، استخدم كافة الطاقات التي لديك، وتقبلها وأفهم معانيها، ما هي الطاقة الجنسية؟ نحن لا نعرف عنها شيئاً، ربما سمعت شيئاً عن الجنس أو مررت بعلاقة جنسية ولكن بعقلية مفعمة بالخطيئة، بالقمع بالكبت وبالمواقف الدينية، ممارسة الجنس لا تعني ممارسة الحب، أنت لست سعيداً به ولا تستطيع تركه، وكلما فكرت بالفرار منه سيغدو ممتعاً أكثر وجذاباً أكثر، لا تستطيع أن تتنكر له، موقفك ضد الجنس هو سبب عقلك المدمر والمشتت، إنه تدمير للعقل والوعي، وتدمير لحساسيتك ومشاعرك التي تساعدك على الفهم، وبذلك يجري الجنس بدون مشاعر وأحاسيس، وبالتالي لا يمكنك فهمه، فقط بمشاعر عميقة وأحاسيس عميقة، يمكنك فهم كل شيء، يمكنك أن تفهم الجنس إذا تحركت كشاعر وسط الأزهار، بحساسية كاملة، عندها إذا كنت تشعر

بالذنب حول الزهور فكأنك تمر بعيون مغمضة، بعجالةً كالمعتوه، شخص ما جعلك خارج أسوار الحديقة، لذا كيف تجني الوعي، تقول (التانترا) تقبل كل شيء كما هو.

أنت بالحقيقة سر باطني عميق بكل اتجاهات الطاقة، اقبل ذلك، وتحرك مع هذه الطاقة بحساسية عميقة، وبمحبة وبوعي وبمشاعر عميقة، عندها تصبح كافة الرغبات عربة تجرك لتسمو فوق الرغبات، وكل الطاقة تصبح بخدمتك، ويصبح العالم هو (النيرفانا) وجسدك المعبد المقدس، المكان الأكثر قدسية.

(اليوغا) تتنكر و(التانترا) تبرهن، تعتقد (اليوغا) بالثنائية و(التانترا) تعتبر أنه عندما توجد الثنائية توجد الخطيئة، عندما يوجد شيئان متفرقان، فمحاولتك لتجميعهما ستخلق الصراعات، مهما حاولت سيبقيان اثنين، والصراع سيستمر مهما حاولت، إذا كنت أنت واللّه اثنان لا يمكن أن تجتمعا، ستبقى الثنائية دائماً.

إذا كان العالم والقداسة مختلفان لن يجتمعا، ولكن إذا لم يكونا اثنين، ظاهرياً فقط يبدوان اثنين، فقط عندها

يصبحان شيئاً واحداً، إذا كان الجسد والروح اثنين، لن يجتمعا معاً، وكذلك أنت والله، لا مجال لتجتمعا معاً، تقول (التانترا) لا وجود للثنائية مطلقاً، إنها ظاهرية فقط، ونحن نساعد الظاهر لينمو بقوة، تقول (التانترا) لماذا تساعد المظاهر الثنائية لكي تنمو؟ عليك بإذابتها الآن وبهذه اللحظة حتى تختفي تماماً، كن واحداً، من خلال تقبلك تحصل على الأحادية، وليس بالصراع. تقبل العالم، تقبّل جسدك، تقبّل كل شيء ملازم لك، لا تخلق مركزاً مختلفاً عن نفسك وطبيعتك، بالنسبة للتانترا هذا المركز لا شيء سوى الأنا، فقط كن واعياً لذاتك، بمجرد الصراع تكون الأنا هناك.

لذلك من الصعب أن تجد شخص يمارس اليوغا غير أناني، مع العلم أن اليوغا تتكلم عن انعدام الأنا، ولكن لا يمكن أن تخلق حالة انعدام الأنا، كل الطرق تضخم الأنا، فهي تُخلق مع الصراعات، مع الصراع والتشدد تكبر الأنا وتعظم، (التانترا) تقول: لا تحارب فعندها لا وجود للأنا، إذا فهمنا (التانترا) سنجد صعوبات، حيث لا صراع يحدث انغماس تام، يتم حل الذات، وهناك خوف

من الانغماس، حيث تصل إلى اللامكان، (التانترا) تقول يجب أن يحدث انغماس تام ولكن بوعي مطلق.

أنت غاضب – (التانترا) لن تقول لا تكن غاضباً، تقول (التانترا) كن غاضباً بالداخل (بالقلب) بشكل كلي، ولكن بوعي، (التانترا) ليست ضد الغضب، ولكنها ضد الرقود الروحي، ضد اللاوعي الباطني، كن واعياً وكن غاضباً بذات الوقت، إنه سر الطريقة، إذا كنت واعياً لغضبك يتحول، يصبح الغضب عاطفة وشفقة.

إذا تصارعت مع الغضب لا إمكانية ليتحول إلى عاطفة، فإذا تغلبت عليه بقمعه وبكبته تصبح شخصاً ميتاً، لن يظهر الغضب إذا قمعته، ولن يكون هناك ثمة عواطف أيضاً، لأن طاقة الغضب وحدها يمكن أن تتحول إلى عاطفة وحنان، عندما تنجح بقمع الجنس سوف لن يظهر الحب أيضاً، عندما يموت الجنس لا طاقة للحب، يمكن أن تبقَ بدون جنس ولكنك تبقى بلا حب أيضاً فهي ذات الطاقة، وهنا تضيع النقطة الجوهرية، لأنه بلا حب لا وجود للقداسة، ولا إمكانية للتحرر والانعتاق.

(التانترا) تعتبر أن نفس الطاقة ستتحول، ويمكن فهمها

بالطريقة التالية، إذا كنت ضد العالم فلن تنال (النيرفانا) حيث أن العالم نفسه سيتحول إلى (النيرفانا)، ولكنك ضد الطاقة الأساسية والتي هي المصدر، تقول (التانترا): لا تصارع ولا تقاتل، كن صديقاً لكافة الطاقات الممنوحة لك، كن ممتناً لها، اشعر بالامتنان أن لديك الغضب، وأن لديك الجنس، وأن لديك الجشع، خلف هذه المشاعر يختبئ المصدر، ومن خلالها يمكن أن تتحول وتترقى الطاقة، فعندما يتحول الجنس يصبح محبة نقية. عندها يختفي السُم وتختفي البشاعة.

البذور بشعة ولكن عندما تنبعث الحياة بداخلها تصبح أزهاراً جميلة، لا ترمي البذور فإنك تُضيع الزهور أيضاً، فقط استخدم البذور لتنتج الأزهار التي تحملها بداخلها، الزهور ليست ظاهرة جلية بعد، لكنها موجودة بالعمق، استخدم البذرة لتصل إلى الزهرة.

أولاً: كن منفتحاً، تقبل البذور بحساسية وتفهم ووعي، عندها تظهر الزهور، عندها يحدث الانغماس بـ(التانترا).

هناك شيء ربما يكون غريباً، ولكنه من أكثر الأمور عمقاً بـ(التانترا)، إن كل ما تعتبره عدواً كالجنس

الغضب الجشع الكراهية... اعتبرهم هدية إلهية، واقترب من خلالها، بقلب ممتن، على سبيل المثال، قدمت (التانترا) تقنيات كثيرة لتحويل الطاقة الجنسية، اجعل من اقترابك من الجنس اقتراباً من معبد القداسة، اجعل من الجنس اقتراباً كما الصلاة، كما التأمل، اشعر بالقداسة والنقاء فيه.

تقول (التانترا) اقترب من الجنس وكأنك تدخل معبداً مقدساً، عند هكذا اقتراب، يتم اندماج الاثنين ويتوحدان عميقاً بعقل واحد، عندها تشعر أن العالم والقداسة مندمجين، ليس بينهما أية صراعات، إنهما شيء واحد، لا وجود للتناقض، إنها أقطاب متعاكسة تساعد بعضها، فالعالم بأكمله يضيع حينها، وتسري الأحادية العميقة بكل شيء.

لا تنظر إلى القطب المعاكس فقط، لتكن نظرتك إلى التيار الباطني المتدفق الذي صنعها فهو واحد، بالنسبة للتانترا كل شيء مقدس ومبارك، انظر بهذه الطريقة. بالنسبة لغير المتدينين يعتبر كل شيء باطل وغير طاهر، أما المتدين فيعتبر بعض الأمور باطلة وبعضها مقدس وهنا

يخلق الثنائية، أما (التانترا) فتعتبر كل شيء مبارك ومقدس. وبين (التانترا) وأولئك الغير متدينين يقع ما يسمى التدين الذي يعبر عن الازدواجية وهو بالحقيقة لا ينتمي إلى أية قداسة ولا يصل إلى البركة مطلقاً. وبين الطرفين يحدث التصادم بينما (التانترا) تقف بالوسط، كيف يمكن أن يكون هناك خلية واحدة غير مقدسة أو ذرة واحدة لا تصلها القداسة فإذا كان هناك ذرة واحدة غير مقدسة ومخلوقة بالكون سيغدو الكون كله غير مقدس، فلا يمكن لأي عنصر لم تصله بركة الخالق أن يدخل بالكون المقدس، (التانترا) تعتبر كل شيء مقدس وبالعمق سوف لن نجد الثنائية، لا يوجد تصادم مع أي شيء، سيكون هناك انسجام تام وتوحد تام.

هناك طريقتان (التانترا) و(اليوغا)، (التانترا) لا متطلبات لها ولكنها لا تنسجم مع الكثيرين بسبب الفكر المشوش والمعقد لديهم، فإذا كان الشخص سليماً من الداخل هنا تكمن جمالية (التانترا)، (اليوغا) تتطلب وهذا سهل للعقل المشتت، ولكن إذا لم تتنقَّ من الداخل فلن يحدث الارتقاء، و(اليوغا) التقليدية لن تصلك إلى التحرر مطلقاً

ضمن شكلها الحالي.

على سبيل المثال (مهافيرا) كان بطريق (اليوغا) ولكنه لم يقمع الجنس، تعرف إليه وعاش به وبعد الاطلاع بعمق على كافة خفاياه، أصبح الجنس على طرف الحياة وعديم القيمة، وأيضاً (بوذا) كان على طريق اليوغا، ولكنه عاش عميقاً بالعالم واطلع عليه بعمق وبدون صراع وبتقبل تام، عندما تعلم بعمق أي شيء يمكنك التحرر منه، سوف يتساقط كما تتساقط الأوراق الميتة من الشجرة، ليس بأن تتخلَّ عنه، بل تفهمه بدون صراع وعقبات، انظر إلى وجه (بوذا) وركز بعينيه إنه ليس كوجه أولئك المقاتلين أو المتعصبين إنه مليء بالراحة وبالهدوء، فلا قتال ولا صراع، إنه شبيه بوجه الطفل.

انظر إلى وجوه اتباع (اليوغا) إنها مليئة بالقتال، هناك اضطراب كبير وكأنهم يجلسون على فوهة بركان، ستشعر بذلك في أعماقهم، وبمكان بعيد ستجد الرغبات المقموعة، و لذا لن يذهبوا إلى الحدود العظمى.

ولكن بعالم سليم وصحيح حيث كل شخص يعيش حياة جديرة بالتصديق، بشكل مستقل، لا يتمثل بأحد ولكنه

يعيش حياته بطريقته الخاصة، ربما يتعلم بحساسية عميقة أن يتجاوز الرغبات، ربما يصل مرحلة انعدام الرغبات، ولكنك بحاجة إلى عقل سليم وشخص طبيعي للوصول إلى هذه المرحلة، في البداية علينا القيام بتنظيف العقل وعندما يصبح سليماً يمكن الاختيار بين (اليوغا) و(التانترا)، تعتبر (التانترا) الطبائع الأنثوية هامة جداً ومقدسة جداً حيث العطف والحب والرأفة.

أما (اليوغا) فتهتم بالطبائع الذكورية كالغضب والعنف ولا تأتي على ذكر الطبائع الأنثوية، (اليوغا) هي صرف للطاقة، و(التانترا) هي احتفاظ للطاقة بالباطن، أنا لا أقول لا يمكن الوصول بالـ(يوغا) بتاتاً، ولكن الطرق أصعب بكثير، بالنسبة للتانترا يجب فهمها أولاً من خلال كتابنا هذا.

السؤال الثاني: على طريقة التسليم كيف يمكن للباحث أن يختار التقنية الصحيحة بين مئة واثنتي عشرة تقنية؟

أنت تعتبر التقنيات على طريقة التسليم، ولكن التسليم (أو الاستسلام) هو بحد ذاته طريقة، حيث لا طريقة أخرى، تذكر ذلك إن كافة الطرق غير استسلامية، لأن التقنية

تعتمد عليك، تستطيع فعل شيء، التقنية هنا وتستطيع تطبيقها ولكن بطريقة التسليم لن يكون لوجودك أي دور، ولن تستطيع فعل شيء.

هذه المئة واثنتا عشرة تقنية تتطلب تأكيداً حقيقياً، على أنك ستقوم بعمل ما، عليك أن تتعامل مع الطاقات الموجودة لديك، أن توازن بينها، من خلال معالجة الذهن المشوش ستبدع مركزاً بداخلك، عملك سيكون هاماً ومبدئياً وذو قيمة كبيرة، سنذهب عميقاً بهذه التقنيات، لكن يجب فهم التسليم حيث لا تقنية.

لم يُذكر شيئاً بهذه التقنيات عن الخضوع أو التسليم. لماذا لم يتحدث (شيفا) مطلقاً عن التسليم، لقد وصل (ديفي) إلى (شيفا) وكان محاطاً به، ولكن (ديفي) أخذ يسأل، إنه لا يسأل لنفسه، بل يسأل للإنسانية جمعاء، هو مرّ من طريق التسليم المطلق، مرّ من خلال المحبة، المحبة الداخلية كافية للمرور، هو لم يكن يعرف شيئاً عن هذه التقنيات لذلك أخذ يسأل، وهكذا (شيفا) يروي التقنيات دون أن يتكلم عن التسليم، فالتسليم نفسه ليس تقنية حقيقية، التسليم عندما تغدو هذه التقنيات غير مجدية عندما لا

يمكنك الوصول عبر أي منها، عندما حاولت جهدك، عندما قرعت الأبواب ولم يفتح أي منها، وشعرت أن جميع المنافذ غير سالكة، عند العجز الكامل يحدث الاستسلام حيث بطريقة الاستسلام لا وجود لطريقة أخرى.

ولكن ما هو العمل عند التسليم؟ وما هي فائدة التقنيات عندها؟ ولماذا تصبح التقنيات غير مفيدة عند الاستسلام؟ يسأل العقل هكذا، لماذا علي أن أختار تقنية ما إذا كان الاستسلام كافياً، إنه جيد وكافٍ، ولكن بالحقيقة هو بغاية الصعوبة، إنه أكثر الأشياء صعوبة وتعقيداً في العالم.

التقنيات سهلة، يمكن أن تدرب نفسك عليها، ولكنك لا تستطيع تدريب نفسك على الخضوع، لا يمكن أن تسأل كيف أستسلم؟ السؤال بحد ذاته سخيف. هل يمكن أن تسأل كيف أحب؟ بنفس الطريقة لا يجوز السؤال كيف أخضع؟ سواء وجد الحب أم لا، لا يمكن أن تسأل كيف أحب؟ وإذا علمك أحد ما كيف تحب لن تكون قادراً على الحب، لأنك ستتعلق بالطريقة وليس بالحب، وهذا هو

سبب أن الفنانين (الممثلين) لا يقعون بالحب، هم يلعبون أدواراً كثيرة ويجربون طرقاً كثيرة، وجميعنا نُمثل، فالحقيقة ضائعة، بمجرد أن تمتلك الطريق المخادعة لن يزهر الحب أبداً، بالخداع تكون خارج الحب.

الحب هو انفتاح كينونتك بشكل كامل، أن تكون حساساً، سهل العطب، إنه خطير، لأنك تصبح غير آمن، لا يمكن أن تسأل كيف تحب؟ ولا كيف تستسلم؟ الحب يحدث والاستسلام يحدث، الحب والاستسلام هما ذات الشيء بالعمق، ولكننا لا نعلم شيئاً عن الاستسلام.

إذا لم تقع بالحب مطلقاً، فإن المشكلة الحقيقية ليست طريقة الوقوع بالحب، وإنما هي أن تحفر عميقاً لتكتشف كيف تحيا بدون حب، ما هو سرك، ما هي طريقتك، ما هي البنية الدفاعية لتعيش خارج الحب؟

هذا ما يجب تفهمه بعمق، أولاً نحن نحيا بالـ (أنا)، متمركزين بالـ (أنا)، نحن لم نتعرف إلى ذواتنا، نحن ندل على أنفسنا بـ (أنا) إنها دلالة خادعة، لأنك لا تعلم من أنت، وباستثناء أن تتعرف إلى نفسك، لا معنى لهذه الـ (أنا)، إنها مزيفة خادعة، إنها عمل وقائي دفاعي لتحمي

نفسك من الاستسلام.

ربما لا يمكن أن تخضع ولكن عليك أن تصبح واعياً للوسائل الدفاعية، إذا أصبحت واعياً لها، تدريجياً تصل إلى مرحلة أنا لا شيء، وبهذه اللحظة يحدث الاستسلام، لذا ابحث عميقاً عن نفسك، هل يوجد أي مركز يمكن أن يُدعى أنا، وأين هو مقام الأنا.

جاء (رينزاي) إلى المعلم وقال أعطني الحرية؟ فأجابه المعلم: نعم سأمنحك الحرية ولكن إذا كنت أنت، أما إذا لم تكن أنت كيف بالإمكان أن أعطيك إياها، فأنت بالأساس لست أنت، وبالتالي أنت متحرر، والحرية ليست لك، اذهب وابحث جدياً عن نفسك وعد إلي عندما تجدها، وما عليك إلا بالتأمل. ذهب المريد (رينزاي) وغاص بتأمل عميق لعدة شهور وعاد إلى المعلم قائلاً: "أنا لست الجسد، فقط هذا ما وجدته"، قال المعلم: "إن ما وجدته هو مقدار الحرية التي جنيتها، تابع لتكتشف المزيد". وبعد تأمل عميق عاد المريد إلى المعلم وقال: "أنا لست العقل، لأنني أصبحت مدركاً لأفكاري"، فقال المعلم: لقد أدركت ثلاثة أرباع التحرر تابع لتكتشف من أنت.

وهنا أدرك المريد (أنا لست العقل) و (أنا لست الجسد) إذاً يجب أن أكون الروح أو الذات ولكنه استمر بالتأمل فوجد أنه ليس هذه ولا تلك، فالروح أو الذات ما هي تجليات ذهنية، أو فلسفية، إنما هو الشاهد عليها كلها، وبعد تأمل عميق عاد إلى المعلم وقال: "أنا لا شيء"، وحينها أجابه المعلم: لقد نجحت في تعليمك طريق الحرية، الحرية تعني أنك لا شيء أكثر، أجاب المريد: "أنا متحرر لأنني لم أعد مُستعبداً لأنني أصبحت كالفراغ الواسع، أنا لا شيء أكثر، أنا حالة العدم والخلاء، أنا متحرر بالكامل لا أحد يستطيع إعاقتي". عندما تشعر بأنك لا شيء، يمكن أن تتفهم معنى الحرية. قال المعلم: "إنها المرة الأولى التي أنت هنا، لقد كنت سابقاً ظاهرياً هنا، الآن أنت حقيقة واقف هنا، لم تعد موجوداً يعني وجودك الحقيقي".

يحدث الاستسلام عندما تكون لا شيء (حالة العدم)، إذا كنت كما أنت لن يحدث، ولذلك لا يمكن أن يكون للتسليم تقنية، لا يمكنك أن تتعايش مع التسليم، حيث لا تعاون بين الحالتين، عليك بالبداية أن تبحث عن نفسك وعندما تجدها ستكون المفاجأة الحقيقية، (رامنا

مهاريشي) يقول: استعلِم أولاً عن نفسك، وسيكون هناك صعوبة بالفهم بالنسبة للمريدين الذين لا يعرفون الطريقة، هم يظنونها طريقة للبحث "من أكون"، إنها على عكس ذلك، إذا ذهبت بالبحث ستصل إلى نتيجة "أنا لا شيء"، عندما أنا لا شيء ستظهر "أنا" الحقيقية، عندما تتلاشى الأنا تماماً، ستصطدم لأول مرة مع بنيتك الأساسية، وعندما البنية لا شيء سوى الفراغ، عندها تستطيع الخضوع والتسليم.

التقنيات هي طرق علمية، وعندما يحدث الاستسلام تصبح مثل الوادي، أما الأنا فهي كما القمة، تعتبر نفسك فوق الجميع، فلا يدخل شيء إلى الباطن، عندها ينعدم الحب والعواطف، أما بالاستسلام يصبح المرء كالوادي العميق، كل شيء ينسكب بالداخل، تتدفق إليه القداسة والألوهة تدخل إليه من كل المسام، ويمتلئ بها، الوادي الذي لا قعر له يمكن أن يمتلئ من كل الأماكن، تصب فيه مختلف الاتجاهات، الاستسلام للمعلم هو استسلام أصغري، ولكنك تبدأ بالشعور، فجأة ستشعر بطاقته تعبر إليك، وإذا لم تشعر بها، لم تحقق حتى الاستسلام

الأصغري بعد.

هناك عدد من القصص المعبرة في هذا المجال، حيث جاء أحدهم إلى بوذا، وبمجرد أن وضع بوذا يده على رأسه بدأ يرقص فوراً، سأله كبير مريديه (أناندا): ماذا حدث له، هل جن، هل هو يهزأ بنا، لقد أصبح لي برفقتك أربعين عاماً، وأنا ألمس رجليك، آلاف المرات؟

لقد كان (أناندا) مرافقاً دائماً لبوذا كان معه كظله، كان قريباً جداً له، ولكنه لم يستسلم روحياً، كان يسأل (بوذا): متى أصل؟ وكان (بوذا) يجيبه: باستثناء أن أموت لن تصل، وحقيقةً لم يصل (أناندا) إلا بعد وفاة (بوذا). أما ذلك الشخص فقد كان بمنتهى الخضوع ومرت الطاقة عبره فوراً.

عندما تكون فارغاً وشاغراً، عندما تكون عميقاً كالوديان، يمكن أن تحدث الاستنارة بنظرة من المعلم، أو بلمسة يد وهناك آلاف الحالات، يحدث الاستسلام الأصغري وبعدها يمكن أن يحدث الاستسلام التام، عندها تستقبل المجهول، والغير متوقع، تستقبل حتى ما لا تتوقعه بأحلامك، إنه استسلام أعظمي لتحقق كل ما

تتمناه.

السؤال الثالث: ما هو المؤشر الصحيح لنعلم من خلال ممارسة تقنية واحدة أننا سنصل إلى أقصى الحدود؟

أوشو: هناك عدة مؤشرات:

أولاً: تشعر باختلاف بتركيبتك الباطنية، لم تعد ذاتك بالماضي، إذا كانت التقنية مناسبة لك، ستشعر أنك شخص مختلف مهما كانت مهنتك، أو وضعك الاجتماعي، لم تعد ذاتك بمجرد أن تناسبك التقنية، تشعر أنك شخص مختلف، وتشعر أن شيئاً جديداً حدث لك، إذا لم تشعر بأي تغير هذا يعني أن التقنية غير مناسبة وأن المؤشر الأول لم يستجب، وإذا كانت مناسبة فإن نظرتك للعالم ستختلف، لأن الناظر نفسه اختلف حينها.

ثانياً: كل الإجهاد والإرهاق والنزاع يبدأ بالهبوط، وليس بعد أن تتمرس لسنين، القلق والتوتر تهبط حدته سريعاً، بمجرد أن تناسبك التقنية تهبط حدة هذه المشاعر، تشعر بحيوية قادمة إليك، لقد أدركت كينونتك، تشعر أن الجاذبية معكوسة، الآن الأرض لا تجذبك للأسفل، بالأحرى السماء ترفعك للأعلى، تشعر فجأة برعشة،

الجاذبية عديمة القيمة، فأنت ذهبت بعيداً عنها.

إن هذه الرعشة تحدث بمجرد أن تلائمك التقنية، الجاذبية لاشيء، قوة ما تجرك للأعلى، تسميها الأديان نعمة إلهية، لذا يشعر معظم الناس أثناء التأمل العميق بحالة انعدام الوزن، يخبرني الكثيرون، أنه عندما نغمض عيوننا بالتأمل نشعر بالارتفاع فوق الأرض، ومنهم من يرتفع لقدمين أو حتى أربع أقدام وهناك أكثر من ذلك، عندما تعمل التقنية، يصبح ممكناً الارتفاع عن الأرض، وعندما تفتح عينيك، ترجع إلى وضعيتك الأولى، إن عمل التقنية يساعد كثيراً للوصول إلى حالة انعدام الوزن.

ثالثاً: مهما كان ما تعمله سيغدو مختلفاً، مشيتك تصبح مختلفة، جلوسك مختلف، طريقتك بالطعام والشراب مختلفة، كل شيء سيغدو مختلفاً، وتشعر بهذا الاختلاف أينما كنت، أحياناً ينشأ الخوف من التجربة الجديدة على بنيتك، ويرغب المرء بالعودة إلى حالته السابقة، بالنسبة للشخص المتقدم بالعمر يصبح العالم رغم كونه مُملاً، إلا أنه فعال وكافٍ.

الآن أينما كنت تشعر بالفجوة، تشعر أنك أضعت

كفاءتك وفاعليتك، وبأنك لا ترغب بالمشاركة أكثر بخضم هذا العالم، تشعر أنه لم يعد ملائماً لك، لذا تذكر، عندما تناسبك التقنية، تصبح غير متلائم مع العالم، تشعر أن الأرض غير ثابتة وكأن هناك زلزال ما، تشعر أنك بحاجة للتثبيت أكثر، كل شيء هو نفسه باستثناء أنك تغيرت من الجوهر، أنت فقط مختلف.

يشعر الطفل بالتشتت عندما ينضج جنسياً، يشعر أنه أصبح مختلفاً، هناك طاقة جديدة دخلت، إنها هناك من الأساس ولكنها كانت مخبأة، لذا يشعر الأولاد بالحرج عند النضوج الجنسي، هم بمرحلة صعبة لم يعودوا أطفالاً ولم يصبحوا بالغين، لا وجود للتلائم، يشعر بالحرج إذا رافق الأطفال وكذلك البالغين.

تحدث نفس الظاهرة إذا ناسبتك التقنية، مصدر طاقة جديد متوفر الآن، إنه أعظم من طاقة الجنس، أنت بمرحلة انتقالية مرة أخرى، لم تعد متلائماً مع العالم العادي، وكذلك مع العالم الباطني، أنت بمرحلة حرجة.

إذاً، إذا ناسبتك التقنية تظهر ثلاثة أشياء، ربما لم تتوقع هذا الكلام، ربما كنت تتوقع أن أخبرك بأنك ستصبح

أكثر هدوءاً، أكثر صمتاً، ولكني أخبرتك العكس، يحدث تشتت أكثر وعدم ملائمة مع المحيط، حيث أن الصمت يحدث لاحقاً، فإذا جاء الصمت ولا وجود للتشويش، عندها اعلم إنها لم تعد تقنية، لقد تم تعديل النموذج القديم كلياً. لذا نشاهد كثيراً من الناس يذهبون للصلاة وقليل منهم المتأملون، لأن الصلاة تمنحهم العزاء، إنها تخفف التشتت والضياع لتعيدك إلى المجتمع، لكي تتلائم معه دوماً.

بالصلاة لن تحصل على أي تطور، تبقى متلائماً مع المجتمع، وعلماء النفس والقديسين يقومون بذات العمل، إذا مات طفلك تشعر بالتشتت والضياع، ولكن القديس يقول لك لا تتشتت، إن الله يحب الأطفال، ولذلك اختاره، وبذلك تصبح مقتنعاً، ويمكن أن يقول لا شيء يموت فالروح خالدة، وطفلك خالد بالجنة، المصلون والقديسون، يقدمون المواساة لتصبح متلائماً مع المجتمع، للمحافظة على النموذج القديم، فتشعر بالقبول، أما التأمل فهو علم، إنه لا يساعدك على التكيف، إنه يساعدك على التغيير والارتقاء، لذا أخبرتكم بهذه المؤشرات الثلاث.

الصمت والسكينة تأتي ولكن ليس كتوافق، يأتي الصمت كتدفق باطني، وليس ليتلائم مع المجتمع أو العمل أو العائلة، الصمت هنا هو توافق عظيم مع الكون، عندها يحدث انسجام كبير بينك وبين الوعي الكلي، يحدث الصمت أخيراً، أولاً تشعر بعدم التوازن، وبعدم التكيف، وبأنك مشتت كالمجنون.

عندما تتاسبك التقنية تصبح واعياً لكل شيء، للفوضى للعقل وللجنون، كلها تصبح مُضاءة، أنت تعيش بفوضى الظلام. وعندما تتاسبك التقنية، فإن هذه الفوضى تصبح ظاهرة جلية، عندها تتصادم مع نفسك. ترغب بإطفاء هذا الضوء لأنك لست معتاداً عليه، ترغب بالعودة إلى حالة السبات، لا تدع الخوف يتملكك، فهذا الضوء ينقلك بالاتجاه الصحيح إلى حيث كينونتك الأساسية.

التنـفس الجسر إلى الكون

السيترات يقول شيفا :

1 -مصدر الإشعاع واحد والخبرة ربما تهبط بين النفس والنفس بعد التنفس للداخل (الأسفل) وفقط قبل التحرك للأعلى(الخارج) تكون المنفعة.

2 -كما هو دوران النفس من الأسفل إلى الأعلى ومرة أخرى كما ينحني النفس من الأعلى إلى الأسفل – تحرك ضمنهما معاً تتحرر.

3 - أو - كلما -يكون التنفس للداخل والتنفس للخارج - يندمجان وبهذه اللحظة المس الطاقة – الطاقة الدنيا ستملأ المركز.

4 -أو عندما التنفس كله للخارج (الأعلى) وتوقف من ذاته، أو كله للداخل (الأسفل) وتوقف -الكون الهائل توقف – عندها الذات الصغيرة انتهت -إنها صعبة على غير الأنقياء.

الحقيقة دائماً هنا موجودة بشكل مُسبق، وليست شيئاً يمكن أن تصله بالمستقبل. الحقيقة أنت فقط "الآن وهنا" إنها ليست شيئاً تخترعه، وهي ليست أداة وكذلك ليست

شيئاً لتبحث عنه، يجب فهم هذه الأمور ومن ثم ستصبح سهلة للتطبيق والعمل عليها. العقل هو مولد الرغبات، الرغبة دائماً بالذهن، عادة تبحث عن شيء ما وتسأل عن شيء ما، والهدف عادة بالمستقبل، العقل لا يتعلق بالزمن الحاضر مطلقاً، في اللحظة الحالية العقل لا يتحرك. حيث لا فراغ، العقل بحاجة للمستقبل للانتقال إليه، ويمكن أن يتحرك أيضاً بالماضي وسواء بالماضي أو بالمستقبل لا يمكن أن يتواجد بالحاضر حيث لا وجود للمجال (الفراغ). وبذلك لا يوجد أي لقاء بين العقل والحقيقة (الحقيقة بمكان والعقل بمكان أخر).

عندما يبحث العقل بأمور دنيوية (مادية) فإن الغرض ليس صعباً، أي مشكلة يمكن حلها ولكن عندما يبدأ العقل بالبحث عن الحقيقة، فإنه سيصبح عديم النفع حتى لو بذل جهداً كبيراً، الحقيقة هنا أما الأنا مع العقل بمكان آخر حيث لا لقاء بينهما. أولاً يجب أن تعلم أنك لا تستطيع أن تبحث عن الحقيقة، بإمكانك أن تجدها فقط، وليس أن تبحث عنها. باللحظة التي تبدأ بالبحث تتحرك بعيداً عن اللحظة الحالية، أنت موجود دائما الآن، البحث

موجود الآن، أما عملية البحث فهي بالمستقبل، فلا لقاء يجمعك مع مبتغاك، يقول (لاوتزو): لا تبحث انسَ أمر البحث، لا تبحث وستجد، ابحث لن تجد.

كافة تقنيات (شيفا) لتحرك العقل ببساطة من المستقبل والماضي إلى اللحظة الحالية، ما تبحث عنه موجود مسبقاً هنا، العقل هو الذي يجب أن يتحرك من البحث إلى اللابحث، وهذا بغاية الصعوبة إذا فكرت بالأمر بمنطق عقلي، كيف تحول العقل من البحث إلى اللابحث، العقل غير الفعال هو الغاية، وسيقول العقل أنه الآن بحالة عدم بحث، إن رغبتي الآن البقاء بمرحلة انعدام الرغبة، وعندها ستعود الرغبة وسيعود البحث وكأنهما يدخلان من الباب الخلفي.

لذلك ترى الناس تبحث بالماديات وآخرون غاياتهم البحث بأمور غير مادية، ولكن البحث هو ذاته موضوع مادي (البحث هو العالم). لا تستطيع أن تبحث عن شيء غير مادي عندها ستصبح جزءاً من العالم، فإن كنت تبحث عن الله، فالإله سيصبح جزءاً من العالم، وإذا كنت تبحث عن التحرر أو (النيرفانا) ستصبح كأنها جزء من

عالمك، ولن تصل إلى التحرر أو (النيرفانا) أو الانعتاق، لأن البحث مادي والرغبة مادية فإن كنت تفهم الأمر عقلياً سيتحول إلى لغز.

(شيفا) لم يتكلم شيئاً عن ذلك، إنما مباشرة شرع بإعطاء التقنيات، إنها ليست عقلية ولم يخبر (ديفي) أن الحقيقة هنا لا تبحث عنها وستجدها، إنما مباشرة أعطى تقنية، هذه التقنيات ليست عقلية، اعمل وسيتغير العقل، التحول هو نتيجة منطقية فقط خذ المنتج لا الأدوات، التحول هو فقط بأخذ المنتج.

إذا طبقت التقنية سيتحول عقلك من رحلته بالماضي أو المستقبل، فجأة ستجد نفسك بالحاضر، لهذا السبب (بوذا) أعطى تقنيات، وكذلك (لاوتزو) أعطى تقنيات، وكذلك (كريشنا)، ولكنهم قدموا تقنياتهم بمفهوم عقلي، وحده (شيفا) مختلف، أعطى تقنيات مباشرة بدون مفاهيم عقلية. لأنه يعلم أن العقل مخادع، فهو ماكر يمكنه أن يضع العقبات بكل شيء مهما كان بسيطاً، عدم البحث سيصبح مشكلة، عندما يأتيني الناس ويسألونني: كيف تنعدم الرغبة؟ هم رغبتهم انعدام

الرغبة، إن عدم البحث سيتحول إلى مشكلة. لأن أحداً ما أخبرهم، أو قرؤوا شيئاً ما، أو سمعوا موعظة روحية أن عدم البحث سيصل بنا إلى البركة، إلى التحرر، وعندما لا تكون هناك رغبة لن تعاني، سيتعلق الذهن بأن لا تعاني وهنا الغاية تغيرت ولم تعد عدم البحث وهي من حيل العقل، الغاية تتغير ولكن الرغبات مستمرة (مال، سلطة، صحة...) والآن يطلبون اللارغبة، المقاصد تتغير ولكن الناس يبقون بدون تغيير، والرغبة الآن أصبحت أكثر خداعاً وتضليلاً.

ولذلك شرع (شيفا) بتقديم التقنيات التي باتباعها سيتغير عقلك فجأة، لتأخذك إلى الزمن الحاضر، وعندما يأتي العقل إلى الحاضر سوف يتوقف، إنه ليس أكثر، لا عقل موجود بالزمن الحاضر. فقط "الآن وهنا" لا وجود للعقل وسيتوقف التفكير لأن العقل الآن لا يتحرك. في الحاضر لا مجال للحركة، لا تستطيع التفكير، إذا كنت باللحظة تماماً كيف ستتحرك؟ العقل متوقف، أنت بمقام اللاعقل. الشيء الحقيقي المهم كيف تكون الآن وهنا؟ تستطيع المحاولة، ولكن جهدك لا طائل منه فإذا كانت

الغاية أنك بالحاضر فعندها ستنتقل إلى المستقبل، وعندما تطلب الحاضر مرة أخرى فإنك تطلب المستقبل مرة أخرى. تمضي اللحظة بالاستفسار والعقل يبدأ بالتموج ويخترع الأحلام بالمستقبل بأنك ذات يوم ستبلغ مقام العقل حيث لا رغبة ولا بحث ومن ثم البركة، ولكن كيف تكون بالحاضر؟

(شيفا) لا يقول شيئاً إنه ببساطة أعطى التقنية، اعمل بها وفجأة ستجد نفسك الآن وهنا. أن تكون هنا والآن هي الحقيقة، أن تكون هنا والآن هو التحرر (النيرفانا). أول تسعة تقنيات تتعلق بالتنفس، لذلك دعنا نتعلم شيئاً حول التنفس ومن ثم سنتابع إلى التقنيات.

نحن نتنفس منذ لحظة الولادة بشكل مستمر حتى لحظة الموت، كل شيء يتغير بين هاتين النقطتين، لا شيء يبقى نفسه بينهما، وحده التنفس يبقى مستمراً بين الولادة والموت.

الطفل يكبر ويغدو يافعاً ومن ثم يتقدم بالعمر ثم يمرض وبمرضه يتغير شكله وربما يصبح بشعاً، كل شيء يتغير، أحياناً تغدو سعيداً وأحياناً حزيناً، مهما يحدث بين هاتين

النقطتين وحده التنفس مستمر، لا وجود لفجوة ما بالتنفس، إذا حدث للحظة واحدة أنك نسيت التنفس سوف لن تكون هنا بعد. لذلك غير مطلوب منك أن تتنفس. التنفس ليس مطلوباً ولو كان كذلك ربما نسي أحد ما التنفس وسينقطع عن الحياة، أنت تنام والتنفس يستمر أنت غير واعٍ أنك في سبات عميق ولكن التنفس مستمر. التنفس شيء ما مستمر بالرغم عنك (مهما كانت مشيئتك وإرادتك).

إنه أحد العوامل المستمرة بشخصيتك، إنه أحد العوامل الأساسية للحياة، ولا تستطيع أن تعيش بدونه، ولذلك فالحياة والتنفس كلمتان مترادفتان، فالتنفس هو آلية الحياة والحياة تتعلق عميقاً بالتنفس، ولذلك ندعوها بالهند (برانا) والتي تجمع بين مفهوم الحياة والقدرة على التنفس.

ثالثاً: تنفسك هو الجسر بينك وبين جسدك هو صلة الوصل بينك وبين الجسد الذي أعطي لك والجسد هو جزء من العالم وهو الأقرب إليك. كل شيء بالجسد هو جزء من العالم (أو الكون) كل جزء وكل خلية هي من العالم أما التنفس فهو الجسر، إذا انقطع الجسر لن تبقَ بجسدك،

إذا انقطع الجسر لن تبقَ بالعالم. ستذهب إلى وسط غير محدود الأبعاد، حيث لا وجود للزمان والمكان. لذا التنفس مسألة مهمة وربما هي الأهم، لذا التقنيات التسع الأولى تتعلق بالتنفس، إذا كان بإمكانك أن تفعل شيئاً ما مع التنفس ستتمكن من أن تتحول فجأة إلى الحاضر. إذا كان بإمكانك أن تفعل شيئاً ما للـ(التنفس) ستصل إلى مصدر الحياة، ستترقى خارج الزمان والمكان، إذا كان بإمكانك أن تعمل شيئاً ما للتنفس ستغدو بداخل العالم وخارجه أيضاً.

التنفس يقوم على نقطتين: إحداهما تلامس الجسد والعالم والأخرى تلامسك أنت (الحقيقة) وهي أرفع وأسمى من المادة (الكون - العالم). نحن نعلم جزء واحد من التنفس الجزء المتعلق بالجسد، بداخل العالم، ولكن الحركة دائماً من الجسد إلى اللاجسد ومن اللاجسد إلى الجسد، ولكننا لا ندرك النقطة الثانية، إذا أصبحت واعياً للنقطة الأخرى، الجزء الأخر من الجسر، القطب الأخر للجسر، فجأة سيحدث التحول، ستنتقل إلى أبعاد مختلفة.

ولكن تذكر أن ما يقوله (شيفا) ليس (يوغا)، إنها

(تانترا)، (اليوغا) تعمل أيضاً على التنفس ولكن المبدأ الأساسي يختلف بين (اليوغا) و(التانترا)، (اليوغا) تحاول تنظيم عملية التنفس، وحيث تنظيم التنفس يعمل على تحسين الصحة. إذا كنت تعلم سر التنفس ستصبح حياتك أطول، وتصبح أقوى وممتلأً بالطاقة والنشاط والحيوية.

ولكن (التانترا) لا تتعلق بذلك، لا تتعلق بتنظيم التنفس، بل باستخدام التنفس كأداة للتغيير الباطني (الداخلي) فقط تستخدم التنفس للتحول إلى الوعي وهي النقطة الأساسية بالـ(تانترا) وليس كنظام شخصي عملي كما بالـ(يوغا). هناك نقطة مركزية ولكننا غير واعين لها، نحن نتنفس على الدوام منذ لحظة ولادتنا إلى لحظة موتنا ولكننا غير مدركين لهذه النقطة الجوهرية.

هناك غرابة، الإنسان يبحث عميقاً بالفضاء، يحاول الوصول للقمر وأحياناً أبعد من ذلك ولكنه لم يتعلم الجزء الأقرب للحياة، النقطة الهامة هي الباب الأقرب لك والذي يسمح لك بالعبور إلى عالم مختلف وبهيئة مختلفة وبوعي مختلف، إنه عالم لطيف وبارع جداً.

اكتشاف القمر أو الوصول إليه ليس صعباً، إنك بحاجة

إلى آلات وتكنولوجيا وجمع معلومات ثم بإمكانك الوصول إليه، التنفس هو الأقرب إليك والأكثر وضوحاً وكذلك الأكثر صعوبة، إنك بحاجة إلى مساحة صغيرة وبلحظة إدراك تصبح واعياً لهذه النقطة الجوهرية، والآن سأشرح كل تقنية.

1 -مصدر الإشعاع واحد والخبرة ربما تهبط بين النفس والنفس بعد التنفس للداخل (الأسفل) وفقط قبل التحرك للأعلى (الخارج) تكون المنفعة.

بعد التنفس للداخل -هو الأسفل الشهيق - وفقط قبل خروج الهواء للأعلى (الزفير) هي تماماً المنفعة (الفائدة). كن واعياً بين هاتين النقطتين، وماذا سيحدث، عند دخول النفس (الأسفل) لاحظ، لحظة دقيقة واحدة أو لمئات الأجزاء من الدقيقة اللحظية سيكون هناك لا تنفس (عدم تنفس) قبل خروج الهواء (الأعلى)، قبل خروجه للعالم المادي. عندما التنفس للداخل، هناك نقطة جوهرية - التنفس متوقف - ثم التنفس للخارج - وبعد ذلك التنفس للداخل ستعود النقطة الجوهرية مرة أخرى وللحظة

واحدة أو جزء من الدقيقة سيتوقف التنفس - قبل أن يتحرك النفس للخارج هناك لحظة توقف للنفس -في هذه اللحظة فإن الحدث (الارتقاء) ممكن، تفهم هذا: عندما لا تتنفس سوف لن تكون بالعالم، عندما لا تتنفس، تكون ميتاً، ولكنك ما زلت حياً، ولكن اللحظة قصيرة جداً لذلك لم تلحظها أبداً.

بالتانترا كل نفس خارج ميت أما الداخل فهو حياة جديدة، انبعاث للحياة، النفس الداخل انبعاث، أما الخارج موت، النفس الخارج مرادف للموت، والنفس الداخل مرادف للحياة، في كل نفس ستحيا ثم تموت من جديد، الفجوة بينهما قصيرة جداً إذا أحسست بهذه الفجوة تكون **المنفعة** - يقول شيفا - ولا شيء فوق ذلك تريده. البركة حلت عليك، أنت أصبحت عارفاً، الشيء الذي تبحث عنه حدث.

لست بحاجة إلى التدرب على التنفس، اتركه كما هو، لماذا مثل هذه التقنية البسيطة، تبدو بسيطة جداً؟ من البساطة أن تدرك الحقيقة. لتعلم الحق يجب أن تعلم من هو خلق ولم يمت، أن تعلم العنصر الداخلي الثابت دائماً،

تستطيع أن تتعلم دخول النفس وكذلك خروج النفس، ولكنك لن تتعرف إلى الفجوة بينهما.

حاول بها وفجأة ستجد النقطة الجوهرية وبإمكانك الوصول إليها، إنها موجودة هناك مسبقاً لا شيء لتضيفه لك أو لبنيتك، إنها هناك بالأساس، كل شيء موجود باستثناء الوعي الحقيقي. إذاً كيف ستقوم بذلك؟ أولاً عليك أن تكون واعياً للنفس الداخل. راقبه انسَ كل شيء، فقط راقب النفس الداخل. القناة الأنفية عندما يلامس النفس ثقب الأنف، اشعر به، ثم دع النفس يتحرك للداخل، تحرك مع النفس بوعي تام، وعندما تذهب للأسفل وللأسفل مع التنفس لا تنسى النفس، لا تذهب للأمام أو للخلف، فقط تحرك معه، تذكر لا تذهب مباشرة معه، لا تتبعه كظلك. كن مستمراً معه، التنفس والوعي سيصبحان شيئاً واحداً، التنفس للداخل وأنت تتحرك داخلاً، فقط بعد ذلك يمكنك الوصول إلى النقطة بين النفسين، إنها ليست سهلة أن تتحرك داخلاً مع النفس ثم تتحرك خارجاً مع النفس.

حاول (بوذا) شخصياً أن يستخدم هذه الطريقة، لذلك

عرفت بطريقة (بوذا)، فمبدأ الاستنارة عند (بوذا) يعتمد على هذه التقنية فقط. كل الأديان بالعالم، وكل العارفين حول العالم وصلوا عن طريق تطبيق تقنية ما أو أخرى وكل هذه التقنيات متضمنة بهذه المئة والاثنتا عشرة تقنية. التقنية الأولى تدعى تقنية (بوذا) لأن (بوذا) من خلالها حصل على الاستنارة.

يقول (بوذا): "كن واعياً لتنفسك عندما يدخل للداخل، وعندما يخرج للخارج"، هو لم يذكر الفجوة أبداً، الفجوة بين النفس والنفس، لأنها ربما تشوش الوعي. لذا ببساطة قال: كن واعياً، عندما يدخل النفس تحرك معه، وعندما يخرج أيضاً تحرك معه. افعل هذا ببساطة، تحرك للداخل مع النفس وتحرك للخارج مع النفس، لم يذكر مطلقاً النقطة الرئيسية من التقنية، وذلك لأن (بوذا) كان يتكلم مع أُناس عاديين جداً وبسيطين جداً، ولن تعظم رغباتهم بالوصول إلى الفاصلة أبداً، إن رغبتهم بالوصول إلى الفاصلة ستعيق وعيهم، لأنك إذا كانت لديك الرغبة بالدخول بالفاصلة ستتحرك مباشرةً، سيدخل النفس وأنت تتحرك مباشرةً، أنت مستمتع بالفجوة والتي هي أصبحت

بالمستقبل. (بوذا) لم يُشر إليها مطلقاً لذلك تقنية (بوذا) هي النصف فقط، ولكن النصف الأخر سيتبعه بشكل أوتوماتيكي.

إذا كنت ذاهباً مع التنفس الواعي العملي، فجأة ذات يوم، بدون أن تدري ستصل إلى الفاصلة، لأن وعيك سيصبح شديداً وعميقاً وقوياً، وعندما يصبح وعيك محصوراً بين مستويين، فإن كل العالم سينحصر خارجهما، فقط تنفسك للداخل أو للخارج سيصبح عالمك بالكامل، وسيصبح كامل وعيك، فجأة ستصل الفجوة حيث لا تنفس. عندما تتحرك مع النفس بشكل لحظي، وعندما لا يوجد تنفس، كيف بإمكانك أن تبقى غير واعٍ؟ فجأة ستصبح واعياً حيث لا وجود للتنفس، وهذه اللحظة ستأتي عندما تشعر أن النفس لا يدخل ولا يخرج، التنفس توقف كلياً، في هذا التوقف تكون **المنفعة**.

هذه التقنية وحدها كافية للملايين، إن غالبية الآسيويين عاشوا هذه التقنية لعقود وقرون، الكثيرون في آسيا، الصين، بورما، النيبال، اليابان، باستثناء الهند التي لم تجرب هذه التقنية، فقط تقنية واحدة والآلاف وصلوا إلى

الاستتارة عن طريقها، وهي فقط التقنية الأولى، ولكن للأسف لأن هذه التقنية ارتبطت باسم (بوذا)، حاول الهندوس الامتناع عنها. لأنها أصبحت تعرف أكثر وأكثر بطريقة (بوذا)، لذلك الهندوس نسوها بالكامل.

وليس لذلك فقط بل حاولوا الامتناع عنها لسبب أخر، لأن هذه التقنية هي أول تقنية أشار إليها (شيفا)، الكثيرون من البوذيين صرحوا بأن هذا الكتاب (فيجيانا بهاريفا تانترا) كتاب بوذي، ولكن قبل ذلك كان مستخدماً، التقنية سبقت بوذا. وكانت موجودة بالأساس، إنها واحدة من أسهل التقنيات فقط جربها، التقنيات الأخرى أكثر صعوبة، لذلك ذكرت بالبداية كأول تقنية.

التقنية الثانية من التقنيات التسعة التي تتعلق بالتنفس (**كما هو دوران النفس من الأسفل إلى الأعلى ومرة أخرى كما ينحني النفس من الأعلى إلى الأسفل – تحرك ضمنهما معاً تتحرر).**

إنها نفس التقنية السابقة ولكن باختلاف بسيط، التشديد هنا ليس على الفجوة، وإنما على الحركة الدورانية، النفس الداخل والخارج سيكون كالدائرة، تذكر أنهما

ليسا خطين متوازيين، نحن عادة اعتقدنا أنهما خطان متوازيان، ليسا كذلك، النفس الداخل يبدو نصف الدائرة، النفس الخارج هو النصف الثاني من الدائرة. لذا افهم هذا:

أولاً: النفس الداخل والخارج يولد دائرة، إنهما ليسا متوازيين لأن الخطان المتوازيان لا يلتقيان أبداً.

ثانياً: النفس الداخل والنفس الخارج ليسا نفسين، إنهما نفس واحد، النفس ذاته يدخل للداخل ويخرج خارجاً، لذا يجب أن يدور بالداخل، إنها تدور بمكان ما، يجب أن يكون هناك نقطة ما يتحول النفس الداخل إلى خارج. إنها سهلة جداً ولكنه يقول: **كما هو دوران النفس من الأسفل إلى الأعلى ومرة أخرى كما ينحني النفس من الأعلى إلى الأسفل – تحرك ضمنهما معاً تتحرر.** تحرر من الدائرة ثم تتحرر، لماذا الحركة الدورانية؟ إذا كنت تعلم القيادة فإنك تعرف علبة المسننات (التروس)، في كل وقت تغير المسنن، يجب أن تمر بمرحلة عدم التعليق، حيث لا يوجد مسنن عامل على الإطلاق، أنت تُغير من المسنن الأول إلى الثاني، ومن الثاني إلى الثالث، ولكنك دائماً يجب أن

تتحرك إلى حالة عدم التعشيق، حالة عدم التعشيق هي النقطة الأساسية، في لحظة عدم التعليق ثم يأتي المسنن الأول الذي يصبح الثاني ثم المسنن الثاني الذي يصبح الثالث، تمر بمرحلة عدم التعشيق، بطريقة أخرى لا تتحرك خارجاً، أنت تمر بأرض فارغة، بالأرض الفارغة أنت لست الجسد ولا الروح، لأن الجسد هو المسنن الذي ستذهب إليه، والعقل هو المسنن الثاني الذي ستصل إليه، ولكنك حينها يجب أن تحافظ على نقطة عدم التعلق لا بالجسد ولا بالذهن، بنقطة عدم التعلق أنت حالة بسيطة نقية غير متعلقة بالجسد ولا بالعقل، لذلك التشديد على الحركة، فالإنسان هو آلة ضخمة، معقدة للغاية، لديك عدد كبير من المسننات بجسدك، وعدد كبير بعقلك، أنت لست واعياً بعظمتك البنيوية (الميكانيكية) وهو أمر جيد أنك لست واعياً لهذه العظمة وإلا أصبت بالجنون، جسم الإنسان معمل ضخم يقول العلماء أنه لو أردنا إنشاء معمل على شاكلة الإنسان فإننا بحاجة إلى آلات تمتد على مساحة أربعمئة ميل مربع، وأنف الإنسان وحده سيحتاج إلى مئة ميل مربع.

بجسم الإنسان هناك عدة ملايين من الخلايا، كل خلية حياة، أنت عبارة عن مدينة ضخمة بسبعين مليون مواطن (خلية حية) وكل ما في هذه المدينة يعمل بصمت وبهدوء على مدار الدقيقة - إنها آلة معقدة - هذه التقنية تتعلق بميكانيكية الجسم وميكانيكية العقل. لكن التشديد على النقطة التي تكون أنت فيها فجأة خارج ميكانيكية الجسم، هناك بلحظة تغيير المسننات، على سبيل المثال بالليل عندما تذهب للفراش تغير المسنن، لأنك خلال النهار تحتاج إلى وعي متيقظ يعود إلى وظائف عقلية مختلفة. وعند النوم سيصبح هذا القسم من العقل بلا وظيفة وسيعمل قسم آخر وعندها تحدث وظيفة مختلفة، ولكن بين هذين القسمين يوجد فجوة لحظة تغيير المسننات، وكذلك عند الاستيقاظ صباحاً عليك تغيير المسننات، أنت تجلس بصمت ولكن أحدهم يقول شيئاً يجعلك تغضب فتقوم بتغيير المسنن، أنت تتحرك ضمن عدة مسننات ولذلك كل شيء يختلف، إذا كنت غاضباً فإن تنفسك سيتغير فجأة، سيصبح أكثر هيجاناً، ويصبح التنفس مرتعشاً مرتجفاً ويتخذ الجسم وضعية ما، سيفرز الجسم

تركيبة كيميائية مختلفة ونظام الضغط سيختلف عن الطبيعي، أنت شخص مختلف عندما تكون غاضباً.

السيارة متوقفة وأنت تريد تشغيلها، لم تعلق أي غيار، بمرحلة عدم التعليق لا يمكن أن تتحرك، يمكن جرها أو سحبها فقط، لهذا السبب عندما تكون غاضباً لا تستطيع فعل أي شيء، عندما يصبح المحرك ساخناً كفاية يمكنك التعشيق وعندها تكون الحركة، وهنا يقول (شيفا): **كما هو دوران النفس من الأسفل إلى الأعلى ومرة أخرى كما ينحني النفس من الأعلى إلى الأسفل – تحرك ضمنهما معاً تتحرر.** كن مدركاً للحركة الدورانية، ولكنها لحظات قصيرة جداً، لحظات إدراك أنت بحاجة لها، نحن ليس لدينا القدرة على الإدراك، فإذا قلت لك لاحظ هذه الزهرة التي أعطيتك إياها، سوف لن تلاحظ شيئاً، لحظة تنظر إليها ومن ثم سينتقل عقلك إلى مكان ما، ربما ستفكر بالزهور ولكن ليس بهذه الزهرة، ربما تفكر بجمالية الزهور وبعدها تنتقل، والزهرة لم تعد موجودة ضمن إدراكك ربما لاحظت لونها أحمر أو أصفر ثم انتقلت إلى حقل آخر، الإدراك يعني بقاءك بدون كلام

بدون وصف، فقط ابقَ بهذه الحالة، إذا كان بإمكانك البقاء مع الزهرة لثلاثة دقائق كاملة بدون أن يذهب العقل إلى مكان آخر - شيء ما سيحدث - (المنفعة - التحرر).

ولكننا لسنا مدركين على الإطلاق، لسنا واعين، لسنا متيقظين، لا نستطيع أن نعطي اهتماماً لأي شيء نحن فقط نقفز، إنه جزءٌ من ميراثنا، إن دماغنا أكثر نمواً فقط من دماغ أسلافنا القردة، القردُ دائماً يقفز هنا وهناك بدون تركيز. القرود لا تجلس، ولذا يُصر (بوذا) على الجلوس بدون أية حركة، لأن دماغ القرد غير مسموح له أن يذهب بك بطريقته. في اليابان يوجد طريقة شخصية للتأمل تدعى (زازن) وهذه الكلمة تعني اقعد ثابتاً لا تعمل شيئاً، الحركة غير مسموحة - عندها يجلس الشخص كالتمثال لفترات طويلة، هنا ليس مطلوباً أن نعيش كالتماثيل لسنوات، إذا كان بإمكانك ملاحظة دوران النفس دون أية حركة للعقل سوف تدخل حينها، .ستدخل إلى نفسك (ذاتك) وربما أبعد منها.

لماذا الدوران هام جداً؟ لأن بالدوران سيغادرك النفس لتتحرك باتجاهات مختلفة، كانت معك عندما دخل

النفس وستصبح معك عند خروجه، ولكن نقطة الدوران ليست معك وأنت لست معها، في لحظة ستختلف عن التنفس وهو سيختلف عنك. إذا كان التنفس هو الحياة، أنت ميت، إذا كان التنفس هو الجسد فأنت اللاجسد، وإذا كان التنفس هو العقل فأنت اللاعقل لهذه اللحظة. فجأة إذا توقفت عن التنفس فإن عقلك سيتوقف، العقل بلا عمل، فقط أوقف التنفس فجأة وسيتوقف العقل لماذا؟ لأنهما غير مندمجين. فقط حركة التنفس مندمجة مع العقل، ومع الجسد، وعندما لا يتحرك النفس تكون غير مندمج، وهي حالة عدم التعليق، السيارة تعمل، وهي تصدر صوتاً وهي جاهزة للتقدم ولكنها غير معشقة، وبالتالي جسم السيارة غير مترابط مع المحرك، تقسم السيارة إلى قسمين قسم جاهز للحركة ولكن القسم الدائر غير مرتبط به.

نفس الشيء يحدث خلال دوران النفس، أنت غير مترابط به، باللحظة التي تصبح واعياً بها من تكون، ما هي ماهيتك، من الساكن بداخل المنزل الجسدي، من هو السيد؟ أنا فقط منزل للسيد المقيم. أنا فقط جسم الآلة أو

المحرك المركب داخلياً؟ في فجوة عدم التعليق شيفا يقول **ستتحرر**. كن واعياً للحركة الدورانية وستحرر روحياً وجسدياً.

التقنية الثالثة: أو كلما يكون التنفس للداخل والتنفس للخارج - يندمجان - وبهذه اللحظة المس الطاقة، الطاقة الدنيا ستملأ المركز.

أنت عبارة عن قسمين المركز والسطح خارجي، السطح الخارجي هو الجسد، نحن نعلم الجزء الخارجي المكون من الجسد، ولكننا لا نعلم أين هو المركز، عندما يندمج النفس الخارج مع النفس الداخل (ينصهران) عندها يصبحان واحداً. عندما لا يمكنك القول أي منهما النفس الداخل وأيهما الخارج، عندما لا يمكنك تمييز الداخل والخارج، عندما يخترق النفس للداخل ويبدأ بالتحرك خارجاً هنا لحظة الانصهار.

إنها لا تذهب داخلاً ولا تتحرك خارجاً. النفس متوقف ثابت (ستاتيك). عندما يذهب خارجاً سيصبح حركياً (ديناميكياً) وعندما دخل أيضاً فهو ديناميكي، فقط

عندما يكون لا هذا ولا ذاك، عندما يحدث الصمت تماماً، التنفس متوقف، أنت بهذه اللحظة أقرب ما يكون إلى المركز الأصلي (السُّرة) نقطة انصهار النفس الداخل والنفس الخارج هي مركزك تماماً.

انظر بهذه الطريقة، عندما يدخل النفس، إلى أين يذهب؟ إنه يذهب إلى المركز، إنه يلامس مركزك، وعندما يخرج من أين يخرج؟ إنه يخرج من المركز، لقد لامس المركز قبل خروجه، لذا نجد (الطاو) الباطني و(الزن) الباطني يعتبران الرأس ليس المركز، النفس يذهب إلى المركز (السُّرة هي المركز) ثم يتابع حركته خارجاً من المركز، كما قلت التنفس هو الجسر بينك وبين جسدك، أنت تعرف الجسد ولكنك لا تعلم أين هو المركز، النفس بشكل دائم يذهب للمركز ويتحرك خارجاً، ولكنك لم تأخذ نفساً عميقاً، بشكل اعتيادي التنفس لا يذهب إلى المركز، حتى الآن على الأقل لم تلامسه بعد، لذا كل شخص يشعر أنه بعيد عن مركزه، كل العالم الحديث كل المفكرين نسوا المركز.

انظر إلى طفل نائم وراقب تنفسه، النفس يدخل فيتحرك

البطن للأعلى، الصدر لا يتأثر، النفس يدخل والبطن يمتلئ، ثم النفس يذهب خارجاً والبطن يفرغ. البطن فعال ديناميكي حيث لا يشعر الطفل بوجود الصدر، النفس دائماً يصل إلى المركز، لهذا السبب هم سعداء، مُمتلئين بركة، ممتلئين طاقة، لا يتعبون، دائماً باللحظة الحالية لا بالماضي ولا بالمستقبل. يمكن أن يغضب الطفل، وعندها يصبح غاضباً كلياً، يصبح هو الغضب، ثم إن غضبه شيءٌ جميل، يمتلئ بالغضب ثم لا يبقَ من الغضب شيئاً، عندما يغضب المرء كلياً يكون غضبه جميلاً، لأن الكلي دائماً جميل.

لا يمكنك أن تكون غاضباً وجميلاً فالغضب دائماً بشع حيث يوجد محاباة، المحاباة دائما بشعة، حتى عندما تحب تكون بشعاً لأنك لا تحب بكليتك، إنما بشكل جزئي، انظر إلى وجهك عندما تحب شخصاً ما وحتى عندما تمارس الحب انظر إلى وجهك بالمرآة وستجد وجهاً بشعاً - حيوانياً، حتى بالحب فإن وجهك بشع، لماذا؟

لأن الحب أيضاً صراع، بالحب أنت تكبح بعض الأشياء، أنت بخيل بمشاعرك، حتى بالحب لا تكون بكليتك، ولا

تعطي المشاعر بكاملها. الطفل بفترة الغضب يصبح هائجاً، يصبح وجهه مشعاً وجميلاً، هو الآن وهنا غضبه لا يتعلق بشيء من الماضي ولا يتعلق بالمستقبل، الطفل في مركزه تماماً.

عندما تكون بمركزك تماماً فأنت دائما بكليتك، مهما يكن عملك جيد أو سيء عندما تعمله بكليتك تبقى بالمركز، الطفل لا يحسب، هو فقط يعمل بشكل كلي، عندما تعمل بشكل جزئي، عندها تكون بعيداً عن مركزك، أي عمل تقوم به لن يكون كاملاً. أنت لا تستجيب بكليتك، فقط قسم، قسم يذهب ضد الكل - ذلك سيولد البشاعة.

كلنا كنا أطفال، لماذا عندما كبرنا أصبح التنفس سطحياً وضحلاً؟ إنه لم يذهب إلى البطن نهائياً، وأبداً لم يلامس السُّرة، إذا ذهبت للأسفل أعمق وأعمق تتلاشى السطحية، فقط لامس المركز (السُّرة) ولكن تنفسك يلامس الصدر ثم يذهب خارجاً، لا يذهب إلى المركز أبداً، أنت تخاف المركز، لأنك عندها تكون بكليتك، تعيش دوماً بالجزئية، إذا كان تنفسك دائماً من المركز

تبقى بكليتك تصبح تدفقاً كلياً، ولكنك تخاف الكلية لأنك عندها تصبح حساساً سريع العطب، كتاب مفتوح لأي شخص، ربما تدعوه حبيبي أو حبيبتي، وأنت تخاف الآخر، ولا تعلم ماذا سيحدث حينها، لذا لا تستطيع التنفس بشكل كامل، إنه يرتبط بمشاعرك الجزئية، أما اللحظة التي يذهب بها التنفس إلى المركز تكون بكليتك.

ولأنك تخاف من كليتك، أصبح تنفسك سطحياً وضحلاً، لم يذهب إلى المركز أبداً، والتنفس في أدنى مستوياته، وعندها الحياة تبدو عديمة القيمة، أنت تحيا بالحد الأدنى وليس بالأعلى، تستطيع أن تعيش بالأعلى وتصبح الحياة أكثر تدفقاً، مع وجود صعوبة، عندما تغمرك الحياة لن تستطيع أن تكون زوجاً، ولن تكوني زوجة. عندما تغمرك الحياة فإن الحب سيغمرك ولن تكون عكازة لأحد، ستتدفق بكل الاتجاهات وبكافة الأبعاد ومن ثم سيشعر العقل بالخطر. فالأفضل ليس أن تعيش، الأفضل هو الأمان والأفضل منه الموت. والأكثر أن تتحكم بكل شيء وبذلك ستبقى السيد، وذلك لأنك ترغب بأن تتحكم

بغضبك، وتتحكم بحبك، أن تتحكم بكل المشاعر، وأنت حقيقة تتحكم بالمستوى الأدنى من الطاقة.

الآن إذا وصلت الجبال الشاهقة ستلاحظ أن هذه القمم لم تحدث التغيير، التنفس هو من صنع الفارق، أنت الآن تأخذ نفساً عميقاً، عندها أنت تلامس المركز، تصبح كلياً بهذه اللحظة، وتملؤك البركة.

هذه البركة لم تأتِ من الجبال الشاهقة، البركة تأتي من مركزك الأساسي، الذي لامسته فجأة.

أنت تخاف المدينة، تشعر أنك خاضع للآخرين، لا يمكنك أن تصرخ، لا يمكنك أن ترقص أو تغني، لا يمكنك أن تضحك، ما هذا الحظ العاثر، إنه سبب الخوف والقلق.

هناك رجال الشرطة، هناك القديسين، هناك السياسيون ودعاة الأخلاق، وهناك القضاة، إن مجرد الرقص بالشارع أمر صعب.

يقول (برتراند رسل): "أنا أحب الحضارة وقد وصلنا إليها ولكن الضريبة كبيرة، لا تستطع الرقص ولا الغناء، ولكنك تستطيع أن تصل إلى التلال العالية حيث يمكنك الرقص أنت لوحدك مع السماء، وهذه السماء ليست

مقيّدة، إنها دائمة الانفتاح والاتساع، فجأة ستأخذ نفساً عميقاً يلامس مركزك وستكون مبتهجاً سعيداً، إنها ليست بعيدة ربما ساعة أو ساعتين وتصل التلال وتشعر بالسعادة لكنها سعادة لحظية.

قلقك سيعود، لأنك تعتقد أنه يجب أن تتصل بالمدينة، أو أن تكتب رسالة لزوجتك، أو القيام ببعض الترتيبات. أنت للتو لامست مركزك وتحضّر للعودة، التنفس لا يحدث من حقيقتك، إنه يحدث فجأة وحيث أنك تغير موقعك سيتغير المسنن، وستكون بحالة جديدة لن تنعم فيها بالتنفس بذات الطريقة، وربما بلحظة ما يدخل النفس وتلامس المركز بدون ان تشعر بذلك".

(شيفا) يقول: في كل لحظة يمكنك أن تلامس مركزك، وإذا لم تلامسه بإمكانك ذلك. خذ نفساً عميقاً وبطيئاً لامس المركز ولا تتنفس من الصدر إنها حيل الحضارة أو الثقافة، خلقوا لك تنفساً ضحلاً، من الجيد أن تدخل عميقاً إلى المركز. وبطريقة أخرى لن تلامس المركز.

باستثناء أن لا تتخذ البشرية موقفاً قمعياً باتجاه الجنس،

لن يتنفس المرء بالشكل الصحيح، إذا هبط التنفس للأسفل إلى البطن، سيمنح الطاقة لمركز الجنس، عندها يلامس مركز الجنس، يبعث الحياة لمركز الجنس، ولكن التمدن والحضارة تخاف الجنس، نحن نمنع أطفالنا من لمس مراكزهم الجنسية، تصرخ: "توقف لا تلمس".

انظر إلى تنفس الطفل حين تصرخ " لا تلمس" يصبح تنفسه ضحلاً مباشرةً، لأن اليد ليست وحدها تلامس المركز الجنسي إنما عميقاً يلامسه التنفس أيضاً، وعندها لم يعد التنفس يذهب عميقاً وبالتدريج يصبح سطحياً وضحلاً.

نحن نخاف الجنس، القسم الأدنى من الجسد ليس أدنى فيزولوجياً فقط، وإنما نحن اعتبرنا أنه ذو قيمة أقل، إنه مقموع وذو أهمية ضئيلة، لذا لا نذهب عميقاً، من سوء الحظ أننا لا نتنفس عميقاً، بمجرد أن يحدث التنفس العميق، كامل آلية الجسم ستتغير، ولكن الواعظين لا يسمحون بذلك، إنهم يسمحون بالتنفس الضحل، التنفس من الرأس، وعندها لن تشعر بالجنس حقيقة ولن تفهمه مطلقاً.

عندما تصل البشرية إلى العجز الجنسي، عليها أن تغير

النظام التنفسي، التنفس يجب أن يذهب إلى الرأس، إلى السهاسرار (المركز السابع بالرأس) ثم يذهب عائداً إلى الفم، بذلك لا يلامس الطبقة البيولوجية الأعمق، وهنا لا يذهب بالاتجاه الطبيعي، لكن مركز الجنس قريب من المركز الأساسي (السُرة) انظر بالشكل التالي، التنفس من الأعلى إلى الأسفل والجنس من الأسفل إلى الأعلى، طاقة الجنس تعبر وطاقة التنفس تعبر، التنفس يمر من أعلى الجسد والجنس يمر من الأسفل، عندما يلتقيان ستخلق الحياة، ستظهر طاقة حيوية عظيمة، إذا كنت تخاف الجنس، اخلق الحواجز بينهما، لا تدعهما يلتقيان، الرجل العصري، ضد الجنس إنه مخصي، وهذا هو سبب عدم فهمنا للتنفس ولذلك تبدو هذه السيترا صعبة الفهم.

يقول (شيفا): أو - كلما - يكون التنفس للداخل والتنفس للخارج - يندمجان وبهذه اللحظة المس الطاقة - الطاقة الدنيا ستملأ المركز.

هو استخدم مترادفتين متناقضتين تماماً، هما الطاقة الدنيا والطاقة الكلية، الطاقة الدنيا لأن جسدك وعقلك لا يمكنهم منحك أية طاقة، طاقة الجسد ليست هناك

وطاقة العقل ليست هناك - هي طاقة دنيا - وهي تنتج عن تماهيك مع الجسد والعقل، أما الطاقة الكلية فتنشأ من مصدر طاقة كوني، ليس لأنها طاقة جسدك، طاقتك الجسدية هي طاقة وقود خام، توقف عن الطعام والشراب وسيموت جسدك ليس بشكل مباشر وإنما سيستغرق ثلاثة شهور على الأقل، أنت لديك مخزون من النفط يكفيك لفترة معينة بدون التزود بالوقود، وهذا المخزون قد تم تجميعه سابقاً لفترات الطوارئ. لكن المركز لم يحصل على أية طاقة وقود، لذلك يقول (شيفا) أنها طاقة دنيا (أصغر طاقة) لأنها لا تعتمد على الطعام والشراب وإنما هي جزء من الطاقة الكونية، لأنها تتصل بالطاقة الكونية لذا يقول الطاقة الدنيا - الطاقة ستملأ المركز، باللحظة التي تشعر بها بالمركز من أين خرج النفس ومن أين دخل، وتشعر بالنقطة الجوهرية لحظة الانصهار - حيث المركز - إذا كان بإمكانك أن تصبح واعياً لها، عندها تحدث الاستنارة.

التقنية الرابعة: أو - عندما التنفس كله للخارج (الأعلى) وتوقف من ذاته، أو كله للداخل (الأسفل) وتوقف - الكون الهائل توقف - عندها الذات الصغيرة انتهت - إنها صعبة على غير الأنقياء.

ولكنها صعبة على أي شخص، فهو يقول صعبة على غير الأنقياء، ومن منا النقي؟ إنها صعبة على الجميع، ولا يمكنك تجريبها، ولكن بإمكانك الإحساس بها أحياناً، إذا كنت تقود سيارة وفجأة أصبحت على وشك مواجهة موقف طارئ أو حادث، سيتوقف التنفس، إذا بقي خارجاً سيظل خارجاً، وإذا كان داخلاً سيبقى بالداخل، لن تستطيع التنفس بالحالات الطارئة، لن تتحمل التنفس، كل شيء سيتوقف، حيث لا يظهر إلا الموت.

إن ذاتك الصغيرة للاستخدامات اليومية فقط، بالحالات الطارئة لا يمكنك أن تتذكر نفسك، من أنت، اسمك، حسابك بالبنك كل الأشياء تتلاشى فحسب، سيارتك على وشك التصادم مع سيارة أخرى، لحظة بعد وربما ستموت، ستتوقف بهذه اللحظة، حتى غير الأنقياء يحدث التوقف فجأة، سيتوقف التنفس، إذا كان بإمكانك أن

تكون واعياً بهذه اللحظة ستصل إلى الهدف. رهبان (الزن) جربوا هذه الطريقة باليابان لذلك تجد لها اهتماماً وتقديراً كبيراً، لذا عملوا أشياء لا تصدق.

كنت جالساً مع المعلم كان كل شيء على ما يرام، ولم تقم بأي عمل سيء، لأنك عندما تقوم بخطأ ما ستجد المبرر لقيام المعلم بتعنيفك، معلم (الزن) لا يمكن أن يعنف شخصاً مذنباً، إنه عندها يضحك فالضحك قد يخلق الحالة المنشودة (توقف العقل والتنفس).

لكن بدون أي سبب وعندما تكون منسجماً جداً وتشعر بتقدير عظيم للمعلم، وربما تظن أن المعلم سيمتدحك، فجأة يقوم المعلم بضربك بالعصا بعنف، ويبدو غضبه واضحاً ويطردك خارجاً، أنت لا تعلم ماذا حدث، عندها يتوقف العقل، ويتوقف التنفس، إذا كنت واعياً لنفسك، تصل إلى ذاتك.

هناك عدة قصص بعصر البوذية، حيث يبدأ المعلم بعض أحدهم بغضب فجائي، وأنت تسأل ما هذه التفاهات، وربما يرمي أحدهم من النافذة وهناك من تضرر نتيجة لذلك، ولكن إذا وعيت الحالة تصبح التقنية سهلة الفهم.

في الثلاثين أو الأربعين سنة الأخيرة بدأ (الزن) ينتشر بسرعة كالموضة وبشكل خاص بالغرب، وباستثناء تعلم هذه التقنية لا يمكنك فهم (الزن)، ربما يمكنك محاكاته، ولكن ذلك تزييف وهو عمل خطير، فهو عديم المنفعة. هو ليس شيء لتقلده. كل تقنيات (الزن) تعتمد على هذه التقنيات الأربعة لـ(شيفا)، وذلك لسوء الحظ، فقد أضعنا كل تراثنا ونحاول الاستيراد من الخارج، لأننا لا نعلم شيئاً عنها، فقد أخبرنا عنها (شيفا) منذ زمن سحيق.

إن أية صدمة مفاجئة، أي أمر غير معقول يمكن أن يولد التوقف لغير الأنقياء، لكن بالنسبة للأنقياء فإن التوقف هو حالة دائمة موجودة بكل الأوقات، في حالة العقل النقي يتوقف التنفس، النقاء يعني انعدام الرغبة وانعدام التعلق والبحث. النقاء بصمت، النقاء الطاهر، حيث يمكنك الجلوس وفجأة يتوقف تنفسك.

تذكر أن العقل دائم الحركة سيولد تنفساً دائم الحركة، كلما كانت الحركة أسرع تحتاج إلى تنفس أسرع، وذلك هو السبب أنه بحالة الغضب يبدو تنفسك

عنيفاً، وبحالة الجنس يصبح التنفس سريعاً جداً، لذلك يقولون بالهند حسب (الأيورفيدا) المتعلقة بطب الأعشاب أن حياتك ستغدو أقصر كلما أفرطت بالجنس، لذلك فإن (الأيورفيدا) تقيس عمر الإنسان بعدد مرات تنفسه، فإذا كنت تتنفس سريعاً فإن عمرك سيقصر تلقائياً والعكس بالعكس.

الطب الحديث يقول إن ممارسة الجنس تساعد الدورة الدموية، وتساعد على الراحة، وإن من يقمع الجنس تصيبه المتاعب، بالأخص مشاكل القلب، إنهم محقون وكذلك (الأيورفيدا) محقة أيضاً، مع أنهم يبدون متناقضين، حيث أن (الأيورفيدا) وجدت قبل خمسة آلاف سنة، كانت الحياة عبارة عن عمل مرهق، ولم يكن هناك حاجة للراحة، ولا حاجة لتجهيزات صناعية للدورة الدموية، ولكن الآن لمن لا يقوم بعمل عضلي سيكون الجنس هو الجهد الوحيد، لذا الجنس أصبح جهداً، فالقلب يدق بسرعة، والدورة الدموية أسرع، والتنفس عميق ويذهب للمركز، يقول فرويد الجنس هو المهدئ الوحيد للشخص المتمدن.

في الجنس والغضب يصبح التنفس أسرع والعقل متحرك ومملوء بالرغبة والشهوة، وعندها يصبح غير نقي. عندما يصبح عقلك نقياً يصبح غير ملوث بالرغبات، ليس عليك البحث أو الاستقصاء فلن تصل إلى أي مكان، فقط ابقَ الآن وهنا، كما البركة الهادئة، لا وجود لأي موجه، ثم التنفس سيتوقف بشكل آلي وستصبح غير محتاج له، بهذه الطريقة ستضمحل النفس الصغيرة وتنتهي وتظهر النفس العظيمة الهائلة، ويمكن أن تجربها اعتباراً من اليوم.

"الانخداع بالعقل"

هناك عدة أسئلة هنا ، السؤال الأول:

كيف بالإمكان بهذه السهولة أن تصبح واعياً وذلك بنقطة وحيدة وهي عملية التنفس بحيث تحصل على الاستنارة؟ كيف بإمكانك أن تتحرر من اللاوعي وتحصل على الوعي بمراقبة لحظية للفجوة التنفسية القصيرة؟

هذا السؤال مهم، وهو ما حدث تماماً لعدد كبير من العقول، ولذلك فإن أشياء كثيرة يجب تفهمها، أولاً اعتقادك أن الوصول للروحانيات أمر صعب المنال، مهما يكن فقد كنت سابقاً روحاً، وعندها لم يكن بالإمكان إضافة أي شيء إلى كينونتك، ولا شيء لينقص من كينونتك، لأنك تام بالكامل وليس لكونك ستصبح تاماً لبعض الوقت بالمستقبل، ولست بحاجة لتقوم بعمل مرهق حتى تصبح نفسك (كينونتك) فأنت كنت هناك، بالمكان الذي تبغي الوصول إليه، كنت سابقاً به، هذه الفكرة يجب أن تفهمها عميقاً، فقط بعد ذلك تتفهم أن تقنية بسيطة يمكنها مساعدتك، إذا كنت تريد تحقيق الروحانيات أو كسبها ، فهي بغاية الصعوبة وربما تكون

مستحيلة. إذا لم تكن روحاً بالماضي فلا يمكن أن تكون بالمستقبل ولن تكون نهائياً، إذا لم تكن نورانياً بالماضي فلن تكون شيئاً فهي حقيقتك الوحيدة. وإن لم تكن تحمل القداسة فلن ينفع أي جهد مهما كان، فالقداسة لن تأتي بالتعب والجهد هذا مستحيل.

ولكن الوضع بالعكس تماماً، أنت بالأساس بالمكان الذي ترغب بالوصول إليه، نهاية التعلق والرغبة هي بالأساس هناك، أنت بالحاضر (الآن وهنا) فهذه هي اللحظة التي تدعى القداسة، النهاية هنا، لذا هذه التقنية البسيطة ستساعدك، إنها ليست شيئاً لتكتسبه وإنما هي شيئاً لتكتشفه، هو مختبئٌ بأشياء صغيرة جداً.

شخصيتك هي كالملابس، وحقيقتك مخبأة بالملابس وبنفس الطريقة الروح مختبئة بلباس اليقين. يمكنك أن تتعرى "الآن وهنا"، وبنفس الوقت يمكنك أن تتعرى روحياً، ولكنك لا تعلم شيئاً عن الملابس، وكيف أن حقيقتك مختبئة بها، ولا تعلم كيف تتعرى، فأنت كنت بملابسك لحياة ولحياة وأجيال وأجيال.... وأصبحت هويتك هذه الملابس، ولم تعد تعتقد أنها مجرد ملابس، فالملابس

أصبحت هي أنت، وهذا هو العائق فقط.

على سبيل المثال لديك كنز ولكنك نسيته تماماً، أو لم تدرك شيئاً عن هذا الكنز بعد، وتذهب للتسول مع المتسولين بالشوارع، لقد تعودت التسول لأجيال وأجيال، فإذا جاء شخص ما وقال لك: "اذهب وابحث بداخل منزلك، وسوف لن تبقَ متسولاً، يمكن أن تصبح إمبراطوراً اعتباراً من هذه اللحظة.." عندها ستقول: "ما هذا الهراء الذي تتكلم عنه، كيف يمكن أن أصبح إمبراطوراً؟ أنا مجرد متسول، وكيف تتكلم عبارة غير منطقية وسخيفة كهذه؟" إن المتسول لن يصدق ذلك مطلقاً، لماذا؟ لأن العقل تعود ذلك طويلاً، ولكن إذا قمت بالبحث داخل المنزل، الكنز مخبأ هناك، يحتاج لأن تحفر قليلاً، أزِل التراب فقط، وفوراً لم تعد متسولاً، عندها ستصبح إمبراطوراً.

وهذا تماماً ما يحدث روحياً، هناك كنز مخبأ، لا شيء يمكن أن تصله بالمستقبل، أنت لم تلحظه حتى الآن، ولكنه أساساً موجود بالداخل -بالباطن -حقيقة الكنز هو أنت، ولكن عليك أن تبدأ بالحفر، لذا تفيد

تقنية بسيطة، احفر بالأرض، أزِل طبقة التراب، وهنا لا أعني أزِل التراب رمزياً، وإنما حرفياً، جسدك جزء من التراب، وأنت تتماهى مع الجسد، تعتبر نفسك الجسد، عليك إزالة هذا التماهي، عليك بالحفر عميقاً بالباطن، وعندها تتعرف على الكنز الثمين، والذي لا تعادله كنوز الأرض قاطبة.

لذا هذا السؤال يحدث مع الجميع، كيف لهذه التقنية البسيطة: "أن تصبح واعياً لتنفسك الداخل والخارج ومن ثم تدرك المسافة بينهما، هل هذا كافٍ، بهذه البساطة ذلك كافٍ للحصول على الاستنارة؟ فقط بهذا الوعي للتنفس وصل (بوذا)، هل هذا هو الفرق الوحيد بينك وبين (بوذا)، أنه أصبح واعياً للفجوة بين النفسين. هذا يبدو غير منطقي، المسافة شاسعة بينك وبين (بوذا)، وهي لانهائية، كالمسافة بين المتسول والإمبراطور، المتسول سيبقى متسولاً حتى لو امتلك المال، يصبح متسولاً غنياً. (بوذا) كان متسولاً مثلك تماماً، ولكن عند وعيه للنقطة الجوهرية، مات المتسول، وأصبح معلماً، إنها ليست عملية تدريجية، لم يقم بالجمع إلى أن وصل بيوم ما ليصبح

إمبراطوراً، لكن (بوذا) أدرك الكنز الباطني، ولم يعد متسولاً بعدها، إن أي شخص يمكنه العثور على هذا الكنز، الكنز موجود مسبقاً، عندها يصبح إمبراطوراً، معلماً، إنساناً حقيقياً.

خذ هذا المثال، شخص ولد أعمى، فالعيون مريضة، بالنسبة للشخص الأعمى العالم له شكل مختلف، ولكن عملية بسيطة تعيد العين إلى وضعيتها ستغير كل شيء، فالعين يجب أن تعود صحيحة، باللحظة التي تصبح العيون جاهزة، الرائي موجود من الأساس، إنه مختبئ بالداخل، وعندما تعمل العينان يبدأ بالرؤية حالاً.

نحن من الأساس نفس الحالة التي نرغب بالوصول إليها، والمستقبل مخبأ بالحاضر، كل الاحتمالات متاحة أمام البذرة الداخلية، عملية بسيطة للوصول إليها، إنها هناك من الأساس، عندما تتفهم ذلك، عندما تعي أن حالتك الروحانية موجودة من الأساس حينها لا يوجد مشكلة بتقنية الوصول إليها.

حقيقة غير مطلوب جهد كبير، وكلما كان الجهد أقل كان ذلك أفضل، لذا يحدث كثيراً، أنه كلما حاولت

أكثر، يصبح وصولك أصعب بكثير، لأن جهدك سيخلق الحواجز والعوائق بسبب تعلقك، وتوقعاتك، وقلقك، وتوترك ولكن بجهد ضئيل جداً، يقول (الزن) اعمل شيئاً كأنك لا تعمل -تحدث ببساطة.

كلما استخدمت أدوات أكبر تصبح إمكانية الوصول أقل، عندما نحتاج إبرة، لن ينفع السكين أو السيف، طبيب جراحة الدماغ لديه معدات دقيقة وصغيرة، أما الجزار لديه معدات كبيرة الحجم، وهناك فرق كبير بينهما، تقنيات الباطن هي ألطف بكثير من جراحة الدماغ، ليس هناك أية حالة جسدية هنا.

ثانياً: يقول السائل، كيف لخطوة كبيرة أن تحدث من خلال تقنية صغيرة؟

إن المبدأ هنا غير عقلاني وغير علمي، العلوم الآن توصلت إلى أن الجزيئات الصغيرة، الجزيئات الذرية، ذات قدرة انفجارية هائلة، هل كانت البشرية ستقتنع قبل عام 1945، بأن انفجار ذري يمكنه إزالة مدن بأكملها، وأنه ناتج عن انفجار جزيء متناهي الصغر لا يرى بالعين، ولا بأي وسيلة أخرى، لا تستطيع رؤيته إنما تستدل عليه

بالنتائج. ولكن بعد حادثة (هيرويشيما) باليابان اختلفت النظرة إلى علوم الذرة.

لذا لا تظن جبال الهيملايا كبيرة، لأنها ذات حجم هائل، فما هي إلا انفجار ذري بباطن الأرض ناتج عن ذرة متناهية الصغر، الحجم الكبير مادي لا يحوي بالضرورة الطاقة، أما الوحدات الصغيرة ذات نفاذية أعمق وشدة أكبر، إنها مملؤة بالطاقة.

إن هذه التقنية الصغيرة، هي ذرية، أولئك الذين يعملون بالأشياء الكبيرة ليس لديهم علوم الذرة، أولئك مدّعوا الأخلاق والقداسة يهتمون بالأمور الخارجية، يكرّسون حياتهم للصروح الضخمة، أما (التانترا) فلا تهتم بذلك مطلقاً، تهتم بالسر الذري ببنية الإنسان، بالعقل الإنساني والوعي الإنساني، وقد وصلت (التانترا) إلى أسرار الذرة، هذه التقنية تقنية ذرية، إذا وصلت لها فالنتيجة انفجار كوني.

والنقطة الأخرى هنا تقول كيف بتمرين بسيط كهذا يمكن أن تحصل الاستنارة؟ أنت تقول دون عمل أي تمرين، إذا قمت بالعمل، لن تقول أنه تمرين بسيط وسهل،

إنه يبدو كذلك لأن التقنية عبارة عن جملتين أو ثلاثة جمل فقط. هل تعلم المعادلة الذرية؟ إنها تبدو بسيطة جداً وبغاية السهولة، ولكنها ليست على هذا النحو، أعطيت بكلمتين وبإمكانها أن تدمر الأرض، وكذلك التقنية، عندما تطبقها ستعلم أنها ليست سهلة، إنها إحدى الأمور الأكثر عمقاً، سنحلل العملية **أولاً:** عندما تأخذ الهواء إلى الداخل، أنت لا تشعر بالنفس، أبداً لم تشعر بالنفس، ستجِب: "كلا هذا غير صحيح، أنا أشعر بالنفس، لكن ربما ليس بشكل دائم"، أنا أخبرك أنك لا تشعر بالنفس، أنت تشعر فقط بالقناة الناقلة للنفس، تشعر بالطريق الذي يسلكه.

انظر إلى البحر هناك الموج، أنت ترى الموج، ولكنه ينتج عن الرياح، أنت لا ترى الرياح، ترى تأثيرها على سطح الماء، عندما تأخذ نفساً للداخل، يلامس القناة الأنفية، وتشعر بمروره، لكنك لا تعي النفس ذاته، ذلك ما يعنيه (شيفا) بقوله **كن واعياً** أولاً عليك أن تعي القناة وعندما تصبح واعياً بشكل كامل للقناة، عندها فقط وتدريجياً تصبح واعياً للنفس ذاته، عندها ستصبح قادراً على وعي

الفجوة بين النفسين، الفاصلة، إنها ليست بهذه السهولة وعندها ستجد كينونتك.

بالنسبة للتانترا من أجل كل الباحثين، هناك طبقات للوعي، إذا احتضننتك تصبح واعياً لمستي، لن تكون واعياً لحبي، فالحب ليس بالشكل المادي الفظ، بالحالة العادية نحن لا نعي الحب، ربما نعي الحركات المرتبطة بالحب، أما الحب ذاته لا نعرفه ولا نعيه. إذا تمكنت من الشعور بحبي، يمكن عندها أن تشعر بوجودي، لأنها أيضا طبقة عميقة.

يدخل النفس وأنت تلمسه ولكن لا تشعر به، حتى هذا التلامس لا تعيه حقاً إلا إذا حدثت مشاكل مع التنفس، صعوبة بالتنفس عندها تشعر بالقناة، الخطوة الأولى أن تشعر بمرور النفس والمناطق التي يلامسها، عندها تزيد حساسيتك، إنها بحاجة لسنين لتصبح حساساً ليس للتلامس، بل لحركة التنفس الكلية، عندها تقول (التانترا) يمكن أن تتعرف إلى البرانا "الحياة -الحيوية" عندها فقط ستتعرف على التوقف عند الفجوة بين النفسين، أو المركز الذي يلامسه النفس، أو التوقف عند

نقطة الانصهار، إنه عمل شاق وطويل، عندها ستعلم أنها ليست بسيطة وسهلة، إذا قمت بالعمل، إذا وصلت إلى المركز عندها ستعلم مدى صعوبتها، استغرق (بوذا) ستة سنوات ليصل إلى المركز الأعمق للتنفس، إنها رحلة شاقة مضنية لستة سنوات، ثم حدثت.

عمل (مهافيرا) عليها اثنتي عشرة سنة، ثم حدثت، إن المعادلة سهلة وبسيطة، نظرياً إنها تحدث بكل لحظة، ولكن نظرياً تذكر حيث لا يوجد عوائق وموانع، لذا - لماذا لا تحدث معك الآن؟ لأنك أنت نفسك العائق.

باستثنائك أنت إنها تحدث كل لحظة، الكنز هناك، والآن الطريقة معروفة لك، ابدأ بالحفر ولكنك لا تستطيع الحفر، حيث هناك سؤال خادع في داخلك، العقل يقول: "مثل هذه الأشياء البسيطة، ستصبح (بوذا)، إنها غير معقولة، لا تكن أحمقاً لتبدأ بذلك.." وعندها لن تقوم بأي عمل، العقل ماكر دائماً، إذا قلت أنها صعبة وشاقة سيخبرك العقل "إنها صعبة وأعلى من مستواك" وهذه طريقة التفكير الذهني، دائماً يتهرب من العمل.

العقل يخلق العوائق، بكل الاتجاهات سواء اعتبرنا التقنية

سهلة أم صعبة، إنها تعتمد عليك لتقوم بعمل ما بدون تدخل للعقل - نظرياً إنها قابلة بكل لحظة الآن وهنا - أما عملياً هناك العوائق و التي ربما تكون نفسية وعقلية، لأن الوهم والخداع العقلي ما زال هنا.

العقل يعمل كسجّان، إنه يبدع المشاكل، ويبدع الحلول أيضاً والتي تصبح مشاكل أعمق، إنه يريدك أسيراً له على الدوام، عندما أخبرتك أنها سهلة اعتبرها العقل بسيطة ولن تحدث التغيير أبداً، ولكن أنا أخبرتك أنها سهلة لماذا؟

لم يكن أحد يصدق أن المحرك الذي يعمل بالبخار يمكنه أن يجر القطار، كيف يمكن للبخار البسيط القيام بهذا العمل؟ ذلك البخار الذي يستخدم بالطبخ يمكنه جر قطار بعشرات الركاب، هذا لا يصدق، ولكن عند التجربة والنجاح تغيرت نظرتنا إلى البخار، وبدأ الناس يتهافتون على القطارات البخارية، الحقيقة أن كل شيء بسيط، إنه يبدو صعباً بسبب الجهل فقط، بطريقة أخرى كل شيء بسيط، تذكر دائماً أن العقل هو من سيبدع المشاكل وسيعيق تطورك.

سؤال أخر: حاولت بهذه الطريقة أن أصبح منتبهاً لتنفسي، وبدأت أهتم بتنفسي، وعند انتباهي لتنفسي لا أستطيع القيام بعمل آخر، كل التركيز كان يذهب إليه، ولكن عندما أقوم بعمل آخر لا أستطيع أن أعي تنفسي.

هذا ما يحدث بالبداية، اختر وقتاً محدداً في الصباح، أو في المساء، أو أي وقت تحدده، قم بالتدريب لمدة ساعة، لا تعمل أي شيء آخر فقط ركز على التمرين وعندما تتناغم معه، لن يكون هناك مشكلة، تستطيع أن تنطلق لتصبح واعياً. بين التركيز (الانتباه) والوعي هناك فرق كبير، عندما تعطي انتباهاً لكل شيء فهي مسألة كلية، عليك أن تسحب الانتباه من كل شيء إلى الانتباه إليه حصراً وهذا يسبب التعب، عندما تعطي اهتماماً لتنفسك ينسحب الانتباه عن باقي الأشياء، ولن تتمكن من الانتباه إلى مشيتك، أو قيادة السيارة لا تحاول وأنت تقود ربما لا تنتبه إلى الاثنين.

الانتباه يعني شيئاً واحداً مستقلاً، أما الوعي فهو شيء مختلف تماماً، إنه ليس التركيز، إنه الانتباه للكينونة،

وعي بنيتك الأساسية، وعندما يغدو وعيك شاملاً، يغدو تنفسك ضمن وعيك، يصبح الوعي متحكم بكل شيء، شخص ما مر بجانبك تصبح واعياً له، سمعت صوتاً ما، طائرة... قطار... كل ذلك تصبح واعياً له، لكن بالبداية عليك بالانتباه.

أولاً قم باختيار وقت، ساعة ما، كن منتبهاً لتنفسك فقط، بالتدريج ولعدة أيام تتحول من الانتباه إلى الوعي، قم بعمل بسيط عندها، قم بالمشي منتبهاً بوعي كامل للمشي والتنفس، لا تخلق التناقض بين العملين، كن مشاهداً لهما، إنها ليست صعبة، مثلاً يمكن أن أنتبه إلى وجه شخص هنا، عندها كافة الوجوه الأخرى تعتبر خارجاً، وإذا انتبهت إلى الأنف فقط بذلك الوجه، يصبح باقي الوجه خارجاً.

يمكنني أن أنتبه إلى تفاصيل شديدة الصغر، والعكس أيضاً ممكن، أنا أعطي انتباهي لكامل الوجه فتغدو التفاصيل الأخرى كالعيون والأنف.. متضمنة به، وعندما أقوم بتوسيع الرؤية، عندها لا أنظر إليكم كأشخاص، وإنما كمجموعة، تصبح كامل المجموعة ضمن انتباهي،

وربما أصبح واعياً للمجموعة والمكان الذي تتواجد به، ومن ثم يمكن أن يتطور الوعي ليشمل الكون. هذا يعتمد على نظرتك، لتتوسع أكبر وأكبر، ولكن بالبداية تحتاج الانتباه والتركيز ثم تتطور إلى الوعي، لذا اختر فترة قصيرة، يفضل أن تكون صباحاً حيث عندها تملك الطاقة والحيوية وتشعر أنك جديد كلياً، يقول علماء النفس ليس أنك أكثر نشاطاً بالصباح وإنما تكون أكثر طولاً بالصباح من المساء، تخسر حوالي نصف إنش بسبب تقلص العمود الفقري من الإجهاد اليومي.

قم بذلك بالصباح: ابدأ بالتأمل واستغرق بالانتباه والوعي لتنفسك لساعة كاملة، وعندما تصل إلى الانتباه للتنفس بدون أي جهد، عندما تكون سعيداً ومستمتعاً بلا مجهود، تصل النقطة المطلوبة.

عندها أضف شيئاً آخر، امشِ مثلاً وراقب العملين معاً، ثم قم بإضافة عمل آخر وبعد فترة من التطبيق تصبح واعياً لتنفسك بشكل دائم وكلي. حتى أثناء النوم، وباستثناء أن تصبح واعياً أثناء النوم لا يمكن أن تعي الأعمق، ولكن هذا يحدث تدريجياً مع الوقت.

العقل المخادع يعرقل انطلاقتك، عندها تغادر بعد يومين أو ثلاثة، يقول العقل: "لا أمل لك بذلك" لذلك توخَّ الدقة بالعمل، فالبداية الصحيحة نصف العمل، لكننا نبدأ بشكل خاطئ، أنت تعلم أن الانتباه مسألة صعبة، وذلك لأنك نائم بشكل كامل، لذا إذا بدأت تنتبه لتنفسك بينما تقوم بعمل أخر، لا تتمكن من القيام به، وعندها تترك التنفس.

لا تختلق مشاكل غير ضرورية لنفسك، تستطيع إيجاد زاوية ما بالبيت خلال أربعة وعشرين ساعة.. ساعة تكفي لتقوم بالتقنية.. لكن العقل يعرقل ويقدم الأعذار، أين الوقت؟ لديك أشياء أهم، الآن غير ممكن، ويتم التأجيل إلى وقت ما بالمستقبل تكون الأمور به أفضل. كن واعياً احرص من العقل ولا تثق به، فنحن لا نشكك بعقولنا، نشك بأي شيء إلا بعقلنا، يمكنك التشكيك بأي عالم أو فيلسوف ولكنك لا تشك بعقلك، ولكن إذا طرح العقل أي شيء قم بسؤاله مرتين، فإذا قال: لا يوجد وقت، قم بسؤاله: هل أنا عاجز عن إيجاد ساعة للتأمل، أرى الناس تذهب لتلعب الورق وتقول نحن نقتل وقتاً، أو يذهبون لرؤية

الأفلام أو المباريات، أو يقرؤون نفس الجرائد مراراً وتكراراً ويتكلمون لساعات عن أمورهم وذلك لقتل الوقت، ثم يقولون ليس لدينا الوقت، بالأمور الغير الضرورية العقل ليس بخطر، أما بالتأمل فالعقل سيتلاشى آجلاً أم عاجلاً، العقل سينتهي كلما دخلت بالتأمل، سيتكون وعي جديد ويصبح العقل متيقظاً، ولكن العقل حتى بوجود الوقت يمكن أن يطرح موضوعاً أخر، كيف بإمكانك التأمل وأنت لا تملك النقود؟ بالبداية اجمع المال اللازم ثم تبدأ التأمل، لذلك اهتم بالمال أولاً، ولكن الحقيقة تستطيع أن تحيا بدونه ببساطة.

باللحظة التي تدخل عميقاً بالتأمل لن تكون حياً على الأرض بالحد الأدنى، سوف تختفي، من دائرة الحياة، العجلة الدوارة، التأمل كما الموت لذا يصبح العقل خائفاً، التأمل كما الحب لذا يصبح العقل خائفاً، يطلب العقل التأجيل، يمكنك التأجيل إلى اللانهاية، يمكنك التأجيل إلى أن تجد الموت أمامك، أنا لا أتكلم عن شخص بذاته وإنما أتكلم عنك شخصياً.

منذ بداية طفولتك، بدأ عقلك يتشكل ويتطور عن طريق

الآخرين، الوالدين، المجتمع، المدرسين، الماضي كله يخلق عقلك، ويسيطر عليك. أنت تظن أنه عقلك ولكنه ليس كذلك إنه منتج اجتماعي، إنه ليس أنت، هو أُعطي لك، إنه مفروض عليك، فالماضي الميت يفرض نفسه باستمرار على حياتنا. المدرسين هم وكلاء الموت على حساب الحياة، يقومون بحشو عقلك بالأشياء، وعقلك ما يزال لامعاً نظيفاً حميماً معك، والفجوة قصيرة بينك وبين العقل وبفضل تلك المعارف تصبح متماهياً معه.

تقول أنا هندي -فإذا استدركنا ذلك، أنت لست هندياً، لقد أعُطيت لك عقلية هندية، فأنت ولدت نقياً وصافياً، بنيتك الأساسية طاهرة، ليست على علاقة بالهندوس ولا الإسلام ولا المسيحية، ولكنها فُرضت عليك فأصبحت متورطاً بها، انطبعت ضمن شروطها، تشعر أن الحياة بالكامل مضافة إلى العقل، ويصبح العقل ثقيلاً عليك، وأنت لا تستطيع القيام بأي عمل، العقل يفرض طريقته وأسلوبه، حتى تجربة بنيتك الأساسية أضيفت إلى العقل، وبالتدريج يصبح الماضي مشروط على اللحظة الحالية، فإذا أخبرتك طريقة ما، لن تسأل بشكل منفتح بأسلوب

عذب، ماضيك وعقلك القديم سيتداخل بين بين، وستصبح أنت مع أو ضد. تذكر أن جسدك ليس لك، إنه جاء من الولادة، وعقلك ليس لك إنه جاء من الوالدين والمجتمع والتربية، فمن أنت إذاً؟

سواء كنت متماهياً بالعقل أو الجسد، تظن نفسك هندياً أو مسلماً، تظن نفسك طفلاً أو شيخاً، أنت لست كل ذلك، أنت عبارة عن وعي صاف لا تشوه تلك الانطباعات.

هذه التقنيات التي تبدو سهلة لك، لن تكون سهلة، لأن العقل سيقوم بخلق الصعاب والمشاكل، فقط قبل عدة أيام جاءني شخص وقال: "أنا جربت تقنيتك بالتأمل ولكن أخبرني بأي كتاب مقدس ذكرت، فإذا كانت من ضمن الكتب المقدسة التي تخصنا يمكن أن آخذ بها بسهولة، لماذا تصبح سهلة حينها؟ لأن العقل لن يبدع المشاكل، أما إذا لم تكن بإحدى الكتب التي تخصنا سيقول العقل، ماذا تفعل؟ وسيذهب ضدها، قلت له: "إنها تخصنا، لذا اهتم بها، واعمل عليها لثلاثة شهور"، بعد ذلك التقيت به فسألته كيف تشعر، قال: "رائعة جداً أشعر براحة كبيرة وأصبحت أكثر هدوءاً وأكثر طمأنينة، وأكثر محبة،

وأكثر صمتاً، لكن قل لي: أين ذكرت بالكتب المقدسة؟". هذا سؤال عقلي نشأ من الماضي، فقلت له: إنها غير مذكورة بكتبك المقدسة، بدا عليه الانزعاج والحزن وقال: "من الصعب أن أكمل بها". وهكذا فإن خبرته عديمة القيمة، ولكن لماذا حدث ذلك؟

إن العقل المشروط بالماضي، يستمر بعزف ألحانه - ويدمر حاضرك. لذا كن واعياً، كن مشككاً بكل ما يتعلق بعقلك، لا تثق به إطلاقاً، عندما تكون ناضجاً كفاية لكي لا تثق بالعقل، فقط عندها تصبح هذه التقنيات بسيطة وفعّالة وذات منفعة كبيرة، عندها تحدث المعجزات.

لا يمكن فهم هذه التقنيات عقلياً، أنا أحاول المستحيل، ولكن لماذا أحاول ذلك؟ لماذا أتحدث إليك؟ إنها غير قابلة للفهم عقلياً. ولكن لا يوجد طريقة أخرى لتصبح واعياً لتقنيات يقينية تغير حياتك بالكامل، فأنت يمكنك أن تتفهم عقلياً فقط.

عليك أيضاً أن تتفهم التقنيات بدون الحالة الذهنية، عليك بالبداية أن تباشر من خلال الذهن، ولكن لا تتعلق به وإذا

حدث شيء ما بالداخل، يصبح بمقدورك أن تخترق الاتجاه العقلي، وتقترب من التقنيات بعيداً عن العقل، وبدون مجهود. وبدون وسيط، لكن عليك أن تبدأ بالعمل.

يمكن أن نتحدث لعدة سنوات، وتحشو العقل بعدة أشياء، ولكن ذلك لن ينفع بشيء، وليس بذي فائدة، بل على العكس، ربما يسبب الضرر، لأن معرفتك لأمور كثيرة تجعلك مضطرباً، إنها مفارقة حقيقية، فأنا التقيت عدداً كبيراً جداً من الناس، يعتقدون بضرورة التغيير، يعتقدون بضرورة التأمل، ولكنهم يخافون الهبوط العميق، لديهم عقولٌ مزدوجة، لديهم عقولٌ ثنائية، يسألون عن العمل، ولا يقومون بأي عمل، فقط يخدعون أنفسهم باهتمامهم بمسألة الترقي والتغيير.

إنها مظاهر كاذبة، تُظهر الإخلاص والاهتمام لتغيير النفس، وهذا سبب سؤالهم، نذهب إلى المعلم الروحي نتباحث ونسأل ولكنهم لا يقومون بأي عمل، يخافون الهبوط عميقاً. قام (إريك فروم) بتأليف كتاب "الخوف من الحرية" يبدو التناقض بالعنوان، كل شخص يظن أنه يعشق الحرية، كل شخص يعتقد أنه يسعى للحرية، بهذا

العالم وبذلك العالم أيضاً.

نحن نريد التحرر (موكشا)، التحرر من كافة القيود، من الاستعباد والمُستعبدين، نريد التحرر الكامل، ولكن (إريك فروم) يقول أن الإنسان يخاف الحرية، نحن نقول أننا نريدها، نخادع أنفسنا، لكن بأعماقنا نحن نخافها، نحن لا نريدها، لكن لماذا هذه الإزدواجية؟

الحرية تولد الخوف، والتأمل هو التحرر الأعمق الممكن، ليس أن تتحرر من القيود الخارجية، بل أن تتحرر من الاستعباد الباطني المتمثل بالعقل، كنت موالياً له على الدوام، باللحظة التي تصبح بها بلا عقل، سيختفي الماضي، لقد تجاوزت تاريخك بالكامل، الآن لا مجتمع، لا دين ولا كتب مقدسة، الآن لا عادات ولا تقاليد، لا ماضٍ ولا حاضر، فالماضي والمستقبل جزء من العقل، من الذاكرة والخيال.

عندها أنت الآن وهنا، بالحاضر، حيث لن تذهب أبداً إلى المستقبل، لا وجود إلا الآن والآن.. عندها تغدو خائفاً بالكامل، أنت متجاوز للعقل والجسد وللتاريخ والعادات والمجتمع، سيملؤك الخوف من هكذا حرية، عندها أين

ستكون؟ عند هكذا حرية، عند هكذا اتساع، هل لديك الذات؟ هل لديك أدنى أنا؟

هل يمكن أن تقول أنا؟

تستطيع القول أنا مُستعبد، لأنك تعلم حدودك (المادية والعقلية) ولكن عندما لا وجود للاستعباد، ستصبح مجرد حالة، لا شيء أكثر، حالة اللاشيء (العدم) الخلاء يشعرك بالخوف، لذا يأخذ المرء بالحديث عن التأمل، وعن طرقه بدون أن يعمل شيئاً البتة، كافة الأسئلة بسبب الخوف، اشعر بهذا الخوف وبمجرد معرفتك له سيختفي، أما بعدم معرفتك سيستمر، هل أنت جاهز للاختفاء الروحي، هل أنت مستعد لتكون لا شيء؟.

إذا جاء أي شخص لـ(بوذا) كان يقول له: "إنها حقيقتك الأساسية، إنك لا شيء ولأنك لا شيء لا يمكنك أن تموت، ولا يمكنك أن تحيا، ولا يمكنك أن تعاني ولا أن تُستعبد، هل أنت مستعد لقبول ذلك؟"، يقول (بوذا): إذا لم تكن مستعداً لقبول ذلك لا تجرب أن تسأل، ولا تجرب التأمل الآن، بالبداية جرب الخروج من الحقيقة التي تعودت عليها، أولاً التأمل سيحررك من ذاتك إذا غُصت عميقاً،

ستجد أن هويتك كما الملفوف فإذا قشرت طبقة فإن طبقة أخرى ستظهر للأعلى، وعندما تتابع نزع الطبقات فلن يبقَ شيء، فعندما تتجرد من الجسم والعقل ستغدو لا شيء (الجوهر).

سيحدث التصادم بينك وبين أن تصبح اللاشيء (العدم) حالة العدم هي جهنم، أساس لا قعر له، ولن تهرب من خوفك، هذا الخوف هو من سيخلق الصدام، وبمرحلة الصدام ستغدو هامشياً، أما بمرحلة اللاشيء (الفراغ) سيختفي الخوف وذلك لأن هذا الفراغ غير قابل للانحلال وغير قابل للتحطيم ولا للموت، من مات هو الأشياء الغير هامة كما طبقات الملفوف. لذا عدة مرات بالتأمل العميق عندما يغدو المرء بالقرب من مركز العدم، يصبح خائفاً ويبدأ بالارتجاف، يشعر كأنه ذاهب للموت، كأنه يحاول العودة من الفراغ إلى العالم. والكثيرون عادوا أدراجهم، ولم يحاولوا أن يكونوا هناك مرة أخرى، وأنا أرى أن كل شخص حاول بحياة ما أن يجرب بعض تقنيات التأمل، ربما كنت قريباً من مركز اللاشيء (العدم) ولكن الخوف زحف وهربت، وبقي بذاكرتك العميقة بالماضي،

والذاكرة موجودة وهي مصدر الإعاقة، وإذا وصلت إلى ذات المركز مجدداً ستعاود الذاكرة نفسها من اللاوعي التحذير ماذا تفعل؟ ارجع إلى فكرك.

هذه الذاكرة لم تتعرف إليها من قبل، ولا تعي مكانها، وبالتالي ستخلق عائقاً لتوقيفك بشتى السبل، لكن إذا كنت مستغرقاً بالتأمل العميق عندها ستتخلص من خوفك، كن حقيقياً مع هذا، هل أنت خائف؟ إذاً فأولاً يجب عمل شيء ما مع خوفك، وليس مع التأمل.

استخدم (بوذا) عدة وسائل للأشخاص الذين يخافون التأمل، كان يقول: "إنك تنخدع بهذا الخوف وباعترافك أنك تخاف التأمل تكون قد قمت بالمطلب الأول، فأعماقك باتت مكشوفة بهذا الاعتراف". ولكن لماذا الخوف؟ تأمله، ابحث عن مصدره وهو سيموت، الشرقيون تخلصوا من الخوف بكل أشكاله وأسمائه، إذا تحركت عميقاً ستجد أنك تخاف من الموت. فإذا جاء شخص لـ(بوذا) وأخبره أنه يخاف الموت سيجيبه: اذهب إلى المقبرة وتأمل بالموتى أثناء الدفن أو الحرق وتمعن بالجسد الذي يحترق، وانظر إليه بعمق، تأمل هذه اللحظة لمدة ثلاثة أو

ستة أشهر تأملاً جيداً. وعندما تتيقن أنه لا مفر من الموت، وتتأكد من أن الموت هو طريق الحياة، الموت متضمن بالحياة، ولا طريق للخروج فأنت به من قبل، من الأزل، بعد ذلك تعال إلي". يقول بوذا: بعد أن تتأمل بالموت لمدة معينة، بالدفن، بالحرق، ببقايا الرماد، فقط بقايا تختفي، سيتولد لديك يقين بأن الموت محتوم، إنه الحقيقة المؤكدة، والحقيقة الوحيدة بهذه الحياة هو الموت، فاللحظة التي دخلت بها الحياة دخلت معها بالموت، إذا كان بإمكانك التغيير أو عمل أي شيء مع الموت لتفاديه يصبح لديك الخوف الدائم منه، أما مع اليقين بحتميته سيختفي الخوف وعندما ينتهي الخوف بإمكانك التأمل، يقول (بوذا) الآن يمكنك أن تتأمل.

أيضاً اذهب عميقاً بعقلك، واستمع إلى هذه التقنية ربما تساعدك، عندما حواجزك الداخلية تتكسر، ويختفي خوفك الداخلي، وتتيقن أن الموت حقيقة لا مهرب منها، فإذا متّ بالتأمل لن يكون هناك موت سيحدث انتقال بسرعة هائلة لأن الحواجز غير موجودة. إنها ليست بعيدة عنك ولكنها تستغرق وقتاً بسبب الحواجز، فأنت كنت

هناك بداخل السباق ولكن الحواجز جعلتك تسقط مرات ومرات، أنت تشعر جيداً بحال اجتزت الحاجز ولكن ما هذه الحماقة فهذه الحواجز غير موجودة إلا بعقلك وأنت تتماهى معها فتبدأ بالقفز وتشعر بتحسن ثم تقفز فوق حاجز آخر وكأنك تتحرك ضمن دائرة ولن تصل إلى المركز نهائياً، العقل اخترع الحواجز لأنه خائف، يعطيك تفسيرات لكي لا تقوم بالتأمل، لا تصدقه، اطرح العقل خارجاً، لماذا نتكلم كثيراً عن الطعام ولا نأكل، الإنسان كأنه مجنون.

أنا أتكلم هنا عن المائة والاثنتي عشرة تقنية ليس لأغذي عقلك، أو لزيادة معلوماتك أو لتصبح ناقداً، أنا أتكلم لأمنحك تقنية اليقين التي يمكن أن تغير حياتك.

مهما كانت التقنية مغرية لك لا تتحدث عنها، فقط اعمل بها بصمت، عقلك سيُظهر أسئلة كثيرة، لا تهتم وادخل بعمق كبير، ميز بين الأسئلة الخادعة وبين تلك الهامة التي يمكن طرحها، وأنا أميز الأسئلة العلمية (حب الاستطلاع) عن الأسئلة التي تنتج عن التجربة، أما الأسئلة الذهنية لن أجيب عنها، اعمل شيئاً ما وستصبح أسئلتك ذات مغزى.

وهنا أريد أن أكرر:

أنت دائماً الحقيقة.

المطلوب استيقاظ حقيقي للوعي فقط.

لا تذهب إلى أي مكان فقط ادخل إلى ذاتك (نفسك الداخلية) إذا كان بإمكانك أن تضع العقل جانباً، ستدخل هنا والآن، هذه التقنيات ليست للتأمل وإنما لتضع العقل جانباً، عندها العقل لن يكون هنا. فتكون أنت.

السيترات "تقنيات اليقظة"

5 -انتبه بين الحاجبين، دع العقل قبل الفكر، دع الأشكال تمتلئ بجوهر النفس إلى أعلى الرأس ويمطر كالضوء (النور).

6 -عندما تتشط الأمور المادية (الدنيوية) ضع اهتمامك بالفجوة بين النفسين، وبمهنية وتمرس كهذا، بعدة أيام ستولد من جديد.

7 -بشكلٍ غير ملموس فإن مركز التنفس بالجبهة، كما يصلها القلب بلحظة النوم، خذ الاتجاه فوق الأحلام وفوق الموت نفسه.

8 -بأقصى حدود التكريس (العبادة) على متن مركز العقدتين (الوصلتين) للتنفس واعرف العارف.

9 -اضطجع للأسفل كالميت، اسخط بشدة كما الغضب، ابقَ هكذا، أو حدق، دون أن تحرك حواجبك، أو امتص شيء ما ،فتصبح أنت الرضيع (عملية الرضاعة).

التقنية الخامسة: انتبه بين الحاجبين، دع العقل قبل الفكر، دع الأشكال تمتلئ بجوهر النفس إلى أعلى الرأس ويمطر كالضوء (النور).

عندما قال أحد كبار الفلاسفة الإغريق (فيثاغورس): "وصلت إلى مصر (الإسكندرية) لدخول مدرسة - مدرسة تهتم بالأمور الباطنية الخفية في الاتجاهات الروحية - ورُفضت" لكن (فيثاغورس) أحد أفضل العقول بالتاريخ، لم يتمكن من الفهم، والتمس الإعادة مرات ومرات، وتم إخباره بأنه إذا لم يذهب بتجربة شخصية للصيام والتنفس لن يُسمح له بدخول المدرسة. استطرد (فيثاغورس): "أنا أتيت للتعلم وليس لأي نوع من التهذيب، ولكن قوانين المدرسة تقول: لا يمكننا إعطاؤك العلوم إذا لم تصبح مختلفاً، وحقيقة نحن لا نهتم بالعلوم، نحن نهتم بالتجربة الحقيقية، لا علم إلا علم أن تحيا التجربة".

عليك بأربعين يوماً أن تحقق سريعاً تنفساً مستمراً بأسلوب ثابت مؤكد، بوعي يقيني، وبنقاط لا تحيد عنها مطلقاً، حيث لا يوجد طريق أخر، على فيثاغورس اجتياز هذا التدريب، بعد أربعين يوماً من الصيام والوعي للتنفس، يمكن أن يُسمح للمرء بدخول المدرسة، وهكذا تم قبوله بعدها، أنت شخص مختلف وأنت ولدت من جديد، يقول (فيثاغورس): "إنهم على حق وأنا مخطئ، لأن كل

معلوماتي عقلية، خلال فترة التنقية، مركزي البنيوي تغير من الذهن نزولاً إلى القلب، الآن استطيع القول، قبل هذا التدريب كنت أفهم فقط من العقل، من خلال الرأس، الآن أستطيع الشعور، الحقيقة ليست مبادئ، والحياة ليست فلسفة إنها حالة الاختبار، حالة التجربة". ما هي التقنية التي حصل عليها، إن التقنية الخامسة هي التي أُعطيت له بمصر والمعلم كان هندياً آنذاك.

التقنية الخامسة:

انتبه بين الحاجبين، دع العقل قبل الفكر، دع الأشكال تمتلئ بجوهر النفس إلى أعلى الرأس ويمطر كالضوء (النور).

فيثاغورس عندما عاد إلى اليونان بهذه التقنية أصبح رأس المؤسسين لمصدر العلوم الروحية في الغرب، فهو أبو العلوم الباطنية بالغرب، إنها واحدة من الطرق العميقة جداً، حاول أن تفهمها، انتبه بين الحاجبين، إن علم الأحياء الحديث توصل إلى وجود غدة بالمنطقة بين الحاجبين، وهي أعمق المناطق الباطنية بالجسم، وتدعى هذه الغدة بالغدة الصنوبرية، وتدعى بالعين الثالثة عند التيبت، وتدعى عين

(شيفا) بالتانترا، بين العينين توجد العين الثالثة، ولكنها تبدو بدون عمل، إنها هناك لها عملها كل لحظة، ولكن عملها غير طبيعي، يجب أن تقوم بشيء ما لتفتحها إنها ليست عمياء، إنها مغلقة ببساطة، هذه التقنية لتفتح العين الثالثة. **انتبه بين الحاجبين،** أغلق عينيك ووجه بؤرة العينين إلى منتصف المسافة بين الحاجبين تماماً، البؤرة (المركز) لكلا العينين فقط بالمنتصف، بعينين مغلقتين وكأنك تنظر بالعينين معاً، أعطِ الاهتمام الكامل لها.

إنها واحدة من أسهل الطرق لتشد انتباهك، لا يمكنك أن تنتبه إلى أي جزء أخر بنفس السهولة، إن الغدة تسترعي (تمتص) انتباهك كما في كل الأشياء، إذا أعطيتها الاهتمام، عيناك الاثنتان ستغدوان منومتان (كما في التنويم المغناطيسي) وذلك بالعين الثالثة، ستغدوان ثابتتان لا يمكنهما الحركة، إذا حاولت أن تشد انتباهك إلى أي جزء آخر من الجسد فذلك صعب جداً، فالعين الثالثة تستقطب الانتباه، تجبرك على الانتباه، إنها مغناطيس الانتباه، لذا كل الطرق حول العالم تستخدمها، إنها الأسهل لتتدرب على الانتباه، ليس فقط لأنك تتدرب على

الانتباه، وإنما لأن الغدة نفسها تساعدك فهي ممغنطة.

انتباهك يذهب إليها بشكل قسري، إنها تمتصه. ذلك ما قيل بنصوص (التانترا) الموغلة بالقدم "إن الاهتمام بالعين الثالثة طعام" فهي جائعة، جائعة لتحيا وتعيش، إذا أعطيتها انتباهك ستصبح حية مفعمة بالحياة، لأن الغذاء قُدم لها، وعندما تعلم أن الانتباه غذاء، وعندما تشعر أن انتباهك ينجذب مغناطيسياً، ينسحب بالغدة نفسها، فالانتباه لم يعد صعباً إذاً، عندما تعلم النقطة الصحيحة، وعندما تكون قريباً من النقطة، فجأة ستصبح عيناك مثبتة، وعندما لا يمكنها الحركة، عندها تلمس النقطة الصحيحة.

انتبه بين الحاجبين، دع العقل قبل الفكر، الانتباه هناك، إنها المرة الأولى التي تُقدم فيها على تجربة غريبة الظواهر، المرة الأولى ستشاهد الفكر يجري قبلك، وأنت مجرد شاهد، إنها شبيهة بشاشة عرض الأفلام، الأفكار تجري وأنت الشاهد، باللحظة التي يتركز انتباهك على العين الثالثة، تصبح حينها الشاهد على الأفكار.

فقط عندما بؤرة انتباهك على العين الثالثة تصبح مباشرة

الشاهد على الأفكار.

بالحالة العادية أنت لست الشاهد، أنت تتماهى مع الأفكار، إذا كان الغضب هنا، ستغدو أنت الغضب، إذا تحرك الفكر، لن تكون الشاهد بل ستتطابق معه، وتصبح معه شيئاً واحداً، لا يوجد أي فجوة بينك وبين الأفكار. إذا كان الجنس تصبح شهوانياً، وإذا كان الغضب، تتطابق مع الغضب، وكذلك بالجشع تصبح الجشع عينه، عندما تتحرك الأفكار فأنت تتطابق معها. ولكن التبلور بالعين الثالثة، فجأة ستصبح الشاهد، من خلال العين الثالثة تصبح الشاهد بدون تماهي أو تطابق، تشاهد الأفكار تجري كالغيوم بالسماء أو كالبشر المتجولين بالشوارع، أنت تجلس بمنزلك تنظر من النافذة إلى الغيوم أو إلى الناس بالشارع، وأنت غير مهتم بالمشاهد (غير متداخل معها)، أنت بالأعلى تشاهد فقط، فإذا كان الغضب هنا يمكن أن تنظر إليه كشيء ما، الآن أنت لا تشعر بالغضب، أنت تشعر بأنك محاط بالغضب - غيوم الغضب تحيط بك - ولكنك غير غاضب، أنت لست الغضب وعندها سيصبح الغضب ضعيفاً واهناً، وهو لن

يؤثر بك، الغضب يأتي ويذهب وأنت تبقى متمركزاً بنفسك. فالتقنية الخامسة هي تقنية لإيجاد الشاهد، **انتبه بين الحاجبين، دع العقل قبل الفكر، انظر إلى أفكارك وتقاتل معها، دع الأشكال تمتلئ بجوهر النفس إلى أعلى الرأس ويمطر كالضوء (النور).** عندما يتمركز الانتباه على العين الثالثة، بين الحاجبين، يحدث شيئان معاً، أحدهما؛ فجأة تصبح الشاهد.

هذا يمكن أن يحدث بالعينين، تصبح الشاهد وتركز على العين الثالثة، حاول أن تكون الشاهد، ماذا سيحدث، أنت مريض وجسدك يعاني من الأوجاع، أنت بمأساة، ما العمل لأكون الشاهد على ذلك؟ مهما كان لا تربط نفسك به ابقَ الشاهد، ابقَ ملاحظاً عن بعد، عندها إذا تمكنت من أن تكون الشاهد، ستتمركز بالعين الثالثة، وعلى النقيض، إذا تمركزت بالعين الثالثة ستغدو أنت الشاهد، وهذان الحدثان قسم واحد، الشيء الأول تمركز بالعين الثالثة ستعزز العين الثالثة المشاهدة ذاتها، والآن يمكنك مقاتلة الأفكار، هذا المفهوم الأول، والمفهوم الثاني الآن يمكنك الشعور بخفة ولطافة النفس،

ويمكنك الشعور بشكل التنفس وبجوهر النفس، حاول أولاً فهم ماذا يعني (شيفا) بجوهر النفس. عندما تتنفس الهواء، فأنت لا تتنفس الهواء فحسب، تقول العلوم: إنك تتنفس الهواء فقط (أوكسجين ونتروجين وبعض الغازات الأخرى) ولكن (التانترا) تقول إن الهواء هو العربة فقط، هو مجرد وسيلة نقل، إنه ليس شيئاً حقيقياً، فأنت تتنفس (البرانا) أي (النقاء الحيوية) الآن تستطيع أن تشعر بشكل التنفس، الهواء هو وسيط (البرانا) التي هي القناعة والرضا، وأنت تتنفس (البرانا) وليس الهواء فحسب.

العلوم الحديثة لم تتمكن من اكتشاف شيء كـ(البرانا)، لكن بعض الأبحاث شعرت بشيء ما باطني، التنفس ليس هواء بسيطاً، بل تمَّ الإحساس به بكثير من الأبحاث، وبشكل مباشر ما ذكره (ويليام ريتش)، الفيلسوف الألماني الذي أطلق تسمية الطاقة البرتقالية. وهي نفس (البرانا)، حيث يقول: عندما تتنفس الهواء هو فقط الوعاء، وهناك محتويات باطنية نسميها الطاقة البرتقالية (البرانا) ولكنها لطيفة جداً، حقيقةً إنها غير مادية، الهواء محتوى مادي ولكن شيء ما غير مادي لطيف جداً يجري

من خلاله.

نستطيع الشعور بأثرها والإحساس بها، فإذا كنت مع شخص حيوي جداً ستشعر بالطاقة الحيوية ترتفع عندك، وإذا كنت مع شخص مريض جداً، تشعر أن طاقتك تخرج منك، وكأنها تُمتص من قبله، فعندما تذهب إلى المستشفى لماذا تشعر بأنك متعب جداً،لأن طاقتك تُمتص من كافة الأرجاء، كل شخص يريد طاقة حيوية هناك - يريد (البرانا)، عندما تكون هناك تبدأ (البرانا) بالخروج منك وتتوزع، لماذا تشعر بالتعب أحياناً وأنت بالازدحام، لأن (البرانا) خاصتك امُتصت، عندما تكون صباحاً أسفل الشجر ستشعر بحيوية بداخلك إنها (البرانا)، كل شخص يحتاج فراغ مستقل، إذا لم تُعطى هذا الفراغ سوف يتم امتصاص (البرانا).

قام (ويليام ريتش) بعدة اختبارات لكنه كاد أن يُصاب بالجنون، فالكتب المقدسة لا يمكنها إدراك شيء غير الهواء، ولكن الهنود قدموا تجارب على غير ذلك منذ قرون، ربما سمعت أو رأيت شخصاً ذهب بـ(السمادهي) أي "الوعي الكوني" -تحت الأرض لعدة أيام -بدون أي

هواء. دخل رجل بتجربة المكوث تحت الأرض بمصر لمدة أربعين عاماً وذلك عام 1880 حيث بقي مدفوناً تحت الأرض كالميت، وخرج من (السمادهي) عام 1920 لم يصدق أحدٌ أنه سيُعثر عليه حياً، ولكنه وُجد حياً، وعاش بعدها عشر سنوات كان شاحباً بالكامل ولكنه حي بالرغم من عدم إمكانية وصول أي هواء إليه، تم سؤاله من قبل الأطباء وغيرهم عن السر في ذلك؟ فأجاب: "أنا حقيقة لا أعرف، وأعلم فقط أن (البرانا) موجودة بكل مكان، الهواء لا يمكنه الاختراق أما (البرانا) فتستطيع". فقط عندما يمكنك امتصاص (البرانا) مباشرة، يمكنك العيش بحالة (السمادهي) لقرون، عندما تتمركز بالعين الثالثة فجأة ستشعر بروح النفس (جوهره) ليس بالنفسِ فحسب إنما بروح النفس التي تدعى (برانا)، وإذا أدركت جوهر النفس (برانا) فأنت بنقطة الإفلات وشيء ما حدث إنه الحدث الجلل .

تقول السيترا: دع الأشكال تمتلئ بجوهر النفس إلى أعلى الرأس ويمطر كالضوء (النور).

أي عندما تشعر بروح النفس (برانا)، تخيل فقط أن رأسك

ممتلئ بها، فقط تخيل لا تبذل أي مجهود، وسأشرح كيف ستقوم بالتخيل، عندما تكون متمركزاً بالعين الثالثة، تخيل وسيحدث شيء؛ هنا وهناك. الآن فقط تخيلك مهم، وربما يحدث ذلك مع الناس العاديين البسيطين، بأن يتخيل أحدهم صديقه وفجأة إذ هو يدق الباب وعندها يحدث التطابق بأن صديقك وصل، أحياناً تخيلك يعمل على مبدأ التطابق، ولكن بأي وقت يحدث ذلك حاول أن تتذكر وتحلل كل شيء، وبأي وقت يحدث أن تخيلك يغدو حقيقة، اذهب معه داخلاً واستدرك، فانتباهك عندها قريبٌ من العين الثالثة، عندما يحدث التطابق هذا لا يعني أنه تطابق عرضي، وإنما لأنك لا تعرف السر العلمي، عقلك ذهب بدون معرفة قريباً من العين الثالثة، إذا كان انتباهك بالعين الثالثة، فقط التخيل كافٍ لخلق كافة الظواهر، تقول السيترا عندما تتركز بين الحاجبين وتشعر بروح (جوهر) التنفس، دع الشكل يمتلئ، الآن تخيل أن هذا الجوهر يملأ كامل الرأس، جدير بالذكر أن أعلى الرأس (سهاسرار) المركز الروحي الأعلى والأهم.

وبلحظة التخيل سيمتلئ المركز هناك بأعلى الرأس ويمطر كالضوء، هذه (البرانا) الباطنية تمطر من أعلى الرأس كالضوء، وتحت هذا المطر من الضوء ستكون منتعشاً مولوداً من جديد، جديداً كلياً، هذا ما تعنيه الولادة الباطنية الجديدة.

تمركز حول العين الثالثة وستصبح تخيلاتك أقوى وأكثر فعالية، وهذا هو سبب الإصرار على النقاء بهذه التقنية، قبل أن تعمل على هذه التقنية كن نقياً، النقاء ليس مفهوماً ذهنياً بالتانترا، النقاء ذو أهمية كبيرة، فإذا كنت متمركزاً على العين الثالثة وأنت غير نقي، فإن تخيلاتك ستغدو مصدراً للخطر عليك وعلى الآخرين، فإذا كنت تفكر بقتل شخص ما، ومازالت الفكرة بالعقل فإن التخيل فقط، يمكنه أن يقتل هذا الشخص، لذلك هذا الإصرار الكبير على النقاء. تم إخبار (فيثاغورس) بضرورة قيامه بالصوم وبنظام للتنفس، لأن المرء هنا سوف يمر بمرحلة خطيرة جداً، لأنه أينما تكون الطاقة يكون الخطر، وإذا كان العقل غير نقي، وعندما تكسب طاقة ما فإن الشوائب الفكرية ستختلط معها مباشرة، أنت

تتخيل كثيراً أنك تقتل شخصاً ما ولكن تخيلاتك عديمة القيمة - لحسن الحظ - أما إذا تفعلت العين الثالثة مباشرة فإنها تصبح خطيرة، ليس للآخرين فقط، وإنما عليك شخصياً، لأنك أحياناً كثيرة فكرت بالانتحار، إن كان العقل متمركزاً بالعين الثالثة، فقط التفكير بالانتحار سيكون انتحاراً حالاً، ولن يكون هناك وقت للتغيير سيكون مباشرة وفوراً.

ربما أبصرت شخصاً منوماً مغناطيسياً، فإذا جاءه أي أمر سيلحقه مباشرة وينفذه فوراً، مهما كان الأمر غير عقلاني أو حتى مستحيل سيذهب لتحقيقه، فما الذي يحدث؟ التقنية الخامسة هي قاعدة التنويم المغناطيسي، عندما يكون أي شخص منوماً مغناطيسياً تكون العينان متمركزتان على نقطة جوهرية، بقعة ضوء على الحائط أو إي مكان بين العينين المنومتين، وعندما تتركز عيناك على أي نقطة جوهرية لمدة ثلاثة دقائق سيذهب انتباهك الباطني مباشرة إلى العين الثالثة. ويبدأ وجهك يتغير، أما الخبير فيعلم لحظة دخولك بالعين الثالثة و ذلك عندما تتغير ملامح وجهك وتصبح أكثر شحوباً، وكأنك ميت،

كما النوم العميق، وسيبدو ظاهراً أن العينان قد فقدتا بريقهما، وهذا يعني أن الانتباه أصبح مُركزاً (مُمتصاً) بمركز العين الثالثة، عندها يعلم الخبير أن ما يطلبه من الشخص المنوم سيتبعه حالاً، فيقول له أنت الآن غارق في سبات عميق وسيغرق حالاً.

يقول أنت الآن غير واعٍ وسيتبعه حالاً، عندها أي شيء يمكن أن يحدث، فإذا أمره أن يصبح نابليون سيصبح حالاً، سيتصرف كأنه نابليون ويتحدث بنفس طريقة وأسلوب نابليون، العقل الباطن سيأخذ الأمور ويبدع الحقائق، إذا كنت تعاني من مرض، الآن بإمكانك توجيهه باختفاء المرض وسيختفي مباشرة، كما أن أي مرض يمكن صنعه، فإذا وُضعت حجرة عادية من الشارع بيدك، ويقول الخبير إن النار بيدك، يتألم الشخص المنوم، ولكن المفاجأة تظهر عندما يحترق الجلد تماما من حجرة عادية. ببساطة هي حجرة عادية ولكن ماذا حدث؟ ببساطة إن التخيلات المقترحة من قبل الخبير للشخص المتمركز بالعين الثالثة ستغدو حقيقة. فإذا أخبره، الآن أنت ميت، مباشرة سيتوقف القلب.

يحدث ذلك لأنه بالعين الثالثة التخيلات والحقائق ليستا أمرين منفصلين، الخيال هو حقيقة، لا يوجد فجوة بين الحلم والواقع، أنت والحلم شيء واحد.

لذا قال (شانكارا): إن هذا العالم لا شيء وإنما هو خيال (حلم) القداسة، ذلك أن القداسة متمركزة دائماً بالعين الثالثة. مهما كان ما تحلم به سيغدو حقيقة. دخل أحد الأشخاص إلى (بوذا) وأخبره أنه بعد أن دخل بتأمل عميق بدأ يشاهد أشياء كثيرة (كما يحدث مع أي شخص يدخل بتأمل عميق) شاهد الجنة وشاهد النار ثم الملائكة والشياطين كلها كانت حقيقية لدرجة أنه جاء راكضاً مرتجفاً إلى (بوذا)، لكن (بوذا) قال: إن هذا لا شيء، إنه مجرد حلم، لكن الرجل قال: "إنها حقيقة كيف لي أن أقول أنه حلم، كل شيء كان واقعياً، عندما شاهدت الورود بهذه الرؤية كانت حقيقية أكثر من كل ورود العالم، شذاها هناك، ولا أجد فرقاً بينها وبين الواقع"، أجابه (بوذا): إنك الآن متمركز بالعين الثالثة، فالحقيقة والخيال واحد، مهما حصل فإن حلمك سيصبح حقيقة، والعكس بالعكس أيضاً.

بالنسبة للشخص المتمركز بالعين الثالثة الحلم يصبح حقيقة وكل الحقيقة تصبح حلماً أو خيالاً فقط، لأنه عندما أحلامك تصبح حقيقة ستعلم أنه لا يوجد اختلاف كبير بين الواقع والحلم.

لذا عندما قال (شانكارا): إن هذا العالم هو مايا - حلم القداسة (عالم وهمي) - فهذا ليس فرضية رياضية، ولا نظرية فلسفية وإنما تجربة شخصية لشخص متمركز بالعين الثالثة.

عندما تتمركز بالعين الثالثة، فقط تخيل أن جوهر النفس (البرانا) يمطر من أعلى الرأس وكأنك جالس تحت الشجر والأزهار تهطل عليك، أو أنك تحت السماء وفجأة الغيوم تبدأ بالهطول أو عندما تبزغ خيوط الفجر الأولى، تخيل وحالاً سيهطل الضوء من أعلى رأسك للأسفل، هذا الضوء يبتدعك من جديد، وستولد من جديد.

التقنية السادسة: **عندما تنشط الأمور المادية (الدنيوية) ضع اهتمامك بالفجوة بين النفسين، وبمهنية وتمرس كهذا، بعدة أيام ستولد من جديد.**

انسَ التنفس - انتبه إلى بين النفسين، أخذت نفساً وقبل

عودة النفس الجديد، هناك فجوة بين النفسين - النفس خرج وقبل دخول النفس الجديد، ولكن التقنية السادسة يجب أن تعمل بها باستمرار لذلك ذكرت عبارة عندما تنشط الأمور المادية، فما ستقوم بعمله أن تضع انتباهك بين النفسين ولكنها تُمارس أثناء القيام بالأعمال، ناقشنا تقنيات تأملية بسيطة، ولكن هذه التقنية مختلفة فهي تمارس أثناء القيام بالعمل، لا تجربها وأنت منعزل لأنها بحاجة للعمل، أنت تمشي كن منتبها للفجوة، وأنت تأكل كن منتبهاً لها، وأنت مستلقٍ أو صاحٍ من النوم.. انتبه للفجوة. لماذا بالعمل؟ لأنك بالعمل تصرف الانتباه إلى العقل، الأفعال تتطلب انتباهاً، لا تصرف انتباهاً لها، حافظ على الفجوة وتمسك بها ولا تتوقف عن العمل، أكمل العمل باستمرار، لديك طبقتان مختلفتان من الحالة، العالم العملي، والعالم الحقيقي، محيط الدائرة والمركز، اتبع العمل وكأنك على الحد الخارجي (المحيط) ومنتبهاً إلى المركز أيضاً بنفس الوقت، ماذا سيحدث؟ سوف يصبح عملك وكأنك تُمثل، تلعب دوراً في مسرحية، أو بالدراما أنت تتقمص شخصية ما ولكنك

بقيت محافظاً على ذاتك (مركزك)، أنت تعلم من أنت بغض النظر عن الدور الذي تلعبه (كريست، رام،..) أياً كان الاسم.

أنت تعلم أنك لست (رام) فأنت تمثل، أنت تعلم من أنت بالحقيقة، انتباهك منصب على المركز، والعمل يستمر بالمحيط، إذا جربت هذه الطريقة، فإن حياتك كلها ستصبح مسلسلاً درامياً، أنت ممثل تلعب أدواراً، ولكنك متمركز بالفجوة بشكل دائم، إذا فقدت الفجوة عندها لم تعد ممثلاً لدور ما، ستلعب أنت الدور، إنها لم تعد دراما، أنت تحياها الآن بشكل خاطئ، هذا ما نفعله، كل منا يظن أنه يعيش حياته، إنها ليست حياة إنها دور فقط علينا أن نؤديه، الدور أُعطي لك من المجتمع ومن عدة ظروف، تاريخية واجتماعية وعادات وتقاليد، لقد مُنحت دوراً وعليك لعبه ولكنك أصبحت متماهياً معه، أن تحطم هذا التماهي هنا هذه التقنية.

(كريشنا) واحد من عدة أسماء فهو أحد أعظم الممثلين، وباستمرار هو متمركز بنفسه ويلعب الأدوار، عدة أدوار ولكنها ليست ذات أهمية مطلقاً. الأهمية تأتي من التماهي

مع الدور، فإذا اتخذت الدور على أنه حقيقتك عندها جوهر المشكلة، عندها المشاكل ستخرج من دائرة عدم الجدية مع لعب الدور المُعطى وستلتصق بالدور، فإذا حدثت سرقة لأموالك ربما يتوقف قلبك وتكون المسرحية قد انتهت. ولكن الشخص الذي يؤدي الدور سيستمر لأنه كان فقط بالعرض وبعد ذلك سيقوم بأدوار أخرى وربما أعظم.

بالهند هناك قصة جميلة عن موضوعنا وهي قصة استثنائية، تقول القصة إن (فالميكي) كتب قصة أسماها (راميانا) قبل ولادة رام، وعلى رام أن يتبعها، من قبل ولادته عليه اتباع القصة وخاصة عندما شخص مثل (فالميكي) هو مبدعها. رام يجب أن يُتبع، كل شيء كان مبيناً، حدوث سرقة ما أو نشوب حرب... إذا فهمت ذلك فسيعود كل شيء للقسمة والنصيب، وبالنظر على هذا الشكل ستعتبر أن كل شيء مقدر لك، وحياتك تصبح دراما، وإذا كان دورك رام لن يستطيع تغيير أي شيء، كل شيء مثبت حتى الحوارات، والحياة تبدو ثابتة بدون أي تعديل أو تغيير. فعلى سبيل المثال، أنت ستعمل وفق

مصير مكتوب سلفاً. وستموت بيوم معين -إنه ثابت، وسيكون هناك أناس حزينون عليك وذلك مثبت، إذا كان كل شيء مثبت، سيغدو كل شيء دراما، وهذا يعني أنك تمثل الدراما على أنها حقيقتك، التقنية السادسة تجعلك محلل نفسي للدراما، إنها على الأطراف وأنت بالمركز بين النفسين بالفجوة بينهما، وعندما انتباهك بالمركز لن تكون حقيقة على الأطراف، على الأطراف يوجد انتباه فرعي، وكأن شخصاً ما لفت انتباهك، هو قريب منك، وربما يمكنك أن تتعرف عليه أو تُميزه عن قرب ولكن هذا غير مهم، وكأن هذا الشيء لم يحدث بتاتاً. وهنا أكرر:

إذا جربت وأتقنت التقنية السادسة، ستصبح كل حياتك كما لو أنها لم تحدث نهائياً، وكافة الأحداث تبدو كأنها تمر على شخص آخر.

التقنية السابعة: بشكل غير ملموس فإن مركز التنفس بالجبهة، كما يصلها القلب بلحظة النوم، خذ الاتجاه فوق الأحلام وفوق الموت نفسه.

أكثر وأكثر أنت ستصل إلى الطبقات الأعمق، التنفس

غير الملموس فمركز التنفس بالجبهة، إذا تعرفت على العين الثالثة ستتعرف على النفس غير الملموس، (البرانا) غير المرئية بمركز الجبين، تعرف على هطول الضوء، الطاقة، الأمطار النورانية. عندها الهطول النوراني سيلامس قلبك **بلحظة النوم، خذ الاتجاه فوق الأحلام وفوق الموت نفسه.**

اتبع هذه التقنية على ثلاث مراحل، الأولى حاول جهدك لتتعرف على (البرانا) بالتنفس، الجزء الخفي فيها، الجزء الباطني غير الملموس بها، سيأتي إذا كان انتباهك بين الحاجبين، ثم يأتي بسهولة عندما يكون انتباهك على الفجوة عندما يدخل النفس ويتلامس ثم يخرج، إنها تأتي هنا ولكن بمجهود أقل، إذا كنت واعياً لمركز التنفس بالسُرة حيث يدخل النفس ويلامسه ثم يذهب خارجاً، إنها تأتي هنا ولكن بسهولة أكبر عند معرفتك بالقسم الخفي من النفس (البرانا) بالتمركز بالعين الثالثة. إذا كنت متمركزاً بالعين الثالثة ستشعر بـ(البرانا) تتبعك بالدخول. إذا كنت واعياً للبرانا الداخلة، ستكون عارفاً بموتك قبل حدوثه، عندها تعلم وتحدد يوم موتك قبل حدوثه بستة

أشهر من خلال معرفتك للبرانا، بمجرد شعورك بالقسم الخفي من النفس، وهذا سبب معرفة عدد من القديسين بيوم وفاتهم والتصريح به، إنها سهلة إذا عرفت مكونات النفس فـ(البرانا) ستتبعه بالدخول، وباللحظة التي تنقلب فيها العملية ستشعر بها، قبل الموت بستة أشهر ستصبح العملية معكوسة، (البرانا) ستذهب خارجاً، والنفس لا يُدخلها إلى الداخل -إنما يُخرجها خارجاً -نفس النفس يقوم بالعكس.

أنت لا تشعر بها لأنك لا تعلم القسم الخفي من النفس - أنت تعلم المرئي -أنت تعرف العربة فقط.

الآن النفس يحمل (البرانا) إلى الداخل، دعها هناك، والعربة ستعود فارغة، ومرة أخرى ستمتلئ بـ(البرانا)، إذاً النفس الداخل والنفس الخارج ليسا متساويين (هما مختلفين) تذكر أن النفس الداخل والخارج متساويين بالنسبة للعربة، ولكن النفس الداخل ممتلئ بـ(البرانا) والخارج فارغ منها، أنت تأخذ (البرانا) بالتنفس حتى تمتلئ، ثم يحدث العكس عندما تقترب من الموت، عندها النفس الداخل يحمل (برانا) أقل، لأن جسدك لا يستطيع

أخذ (البرانا) الكونية، فأنت ذاهب إلى الموت، كل شيء أصبح معكوساً، وعندما النفس يذهب خارجاً يُخرج معه (البرانا)، المرء القادر على فهم الباطن يرى موته قبل حدوثه بستة أشهر.

تقول السيترا: بشكل غير ملموس فإن مركز التنفس بالجبهة، كما يصلها القلب بلحظة النوم، خذ الاتجاه فوق الأحلام وفوق الموت نفسه. عندما تكون غارقاً بالنوم عليك تجربتها، ليس بأي وقت آخر، فقط عندما تكون غارقاً بالنوم كلياً، النوم تغلب عليك، بهذه اللحظات فإن وعيك يتلاشى، وتصبح غير متيقظ، وقبل هذه اللحظة كن واعياً للنفس وللجزء الخفي من النفس (البرانا) واشعر بقدومها إلى القلب. ستشعر أنها تذهب مباشرة إلى القلب، (البرانا) تدخل من القلب إلى كامل الجسد، اشعر بدخول (البرانا) إلى القلب ودع النوم يأتي بينما أنت باستمرار تشعر بها، فإذا حدث ذلك سوف تغرق بالنوم وأنت تشعر بدخول (البرانا) إلى القلب -وعندها ستصبح واعياً لأحلامك، وأثناء الحلم تصبح واعياً بأنك في حلم.

بشكل عام نحن لا نعي أحلامنا، أثناء الحلم نظن ذلك

حقيقة، ومصدر ذلك العين الثالثة، هل دقّقت في شخصٍ نائم؟ ستلاحظ أن عيناه متجهتان للأعلى ومحدقتان على العين الثالثة، كما تلاحظ ذلك جلياً عند طفل نائم، فالعينان إلى الأعلى ومركزتان إلى العين الثالثة، وذلك لأن نومهم غير عميق، هم فقط يعتقدون أنهم نيام، وبسبب تمركزهم بالعين الثالثة يأخذون أحلامهم على أنها حقيقة، لا يشعر الأطفال أنهم يحلمون، فقط في الصباح عندما يستيقظ الطفل عندها فقط يشعر أنه كان بحلم.

هذه اللحظة لا تدرك أثناء الحلم، إذا أدركتها سيكون هناك طبقتان الحلم هناك وأنت متيقظ، أنت منتبه للحلم، الشخص الذي يصبح واعياً لأحلامه تقول هذه السيترا الرائعة **خذ الاتجاه فوق الأحلام وفوق الموت نفسه.** فإذا كنت واعياً لأحلامك تستطيع القيام بشيئين: تستطيع أن تبدع حلماً ما، من الطبيعي أنه لا يمكن لك أن تخترع حلماً، إذا كنت تريد أن تحلم بشيء معين لا يمكنك ذلك إطلاقاً، أنت ضحية الأحلام، الحلم عندما يحدث لا يمكنك فعل شيء، ليس بإمكانك إيقافه أو تعديله حيثما تشاء.

ولكنك إذا ذهبت للنوم منتبهاً أن القلب ممتلئ بـ(البرانا) وبشكل مستمر ستلامسه (البرانا) مع كل نفس، تصبح سيد أحلامك. وهنا براعة فائقة، عندها بإمكانك أن تحلم ما تريد، فقط تذكر عندما تغرق بالنوم أنك تريد أن تحلم كذا وكذا وسيتحقق، وأيضاً يمكنك القول لا أريد هذا الحلم ولن يدخل عقلك هذا الحلم مطلقاً. ولكن ما الفائدة أن تغدو سيد أحلامك؟ أليست عديمة الفائدة؟ لا، إنها ذات منفعة كبيرة، فالمرء الذي يصبح سيد أحلامه لا يحلم مطلقاً، أن تصبح سيد أحلامك ستتوقف الأحلام، فلا حاجة لها، وعندها سيكون للنوم نوعية مختلفة عن سابقتها، وهذه النوعية مساوية للموت.

الموت نوم عميق، إذا أصبح نومك عميقاً كالموت، عندها لا توجد أحلام، الأحلام تجعل نومك سطحياً، أنت تتحرك على السطح نتيجة الحلم وتعلقك به، عندما لا يوجد أية أحلام ستغوص عميقاً بالبحار إلى أعماق لم تصلها قط، والموت هو نفس الشيء تماماً، لذلك بالهند يقولون أن النوم فترة موت قصيرة والموت هو نوم طويل، هما متساويان، النوم من يوم إلى يوم، والموت من حياة إلى حياة.

كل يوم أنت متعب تأوي للنوم وباليوم الثاني تستعيد نشاطك وكأنك مولود من جديد، وبعد حياة السبعين أو الثمانين عاماً أنت متعب بالكامل، فترة نوم قصيرة لن تغير شيئاً، وإنما أنت بحاجة لنوم عظيم أو موت عظيم، وبعدها ستولد بهيئة مختلفة كلياً.

عندما لا وجود للأحلام وأنت واعٍ لها، عندها لا خوف من الموت، لا أحد يموت، لا وجود للموت، إنه مستحيل الحدوث، قبل يوم واحد أخبرتكم أن الموت هو الحقيقة الوحيدة المؤكدة إنه اليقين، أما الآن أخبركم أنه مستحيل، لا أحد يموت مطلقاً ولا أحد يستطيع أن يموت. لأن الكون مليء بالحياة، وأنت ستولد من جديد مرات ومرات، ولكن بالموت فإن النوم عميق جداً لذا نسيت هويتك القديمة، والعقل يغدو نظيفاً من الذكريات. فكر بها على هذا النحو، اليوم أنت ذاهب للنوم، وكأنك أمام آلة ميكانيكية معينة، كآلة مسح الأقراص الخاصة بآلات التسجيل، التي تجعل القرص نظيفاً كما لو أنه ليس موجوداً، ونفس الشيء ممكن لذاكرة الإنسان، لأن الذاكرة عبارة عن تسجيلات عميقة، آجلاً أم عاجلاً

ستوضع الذاكرة على آلة مسح وستغدو نظيفة كلياً. في الصباح لن تكون ذات الشخص لأنك لا تتذكر الشخص النائم وما حدث معه، عندها سيكون نومك كالموت، وسيكون هناك انقطاع، فأنت لا تتذكر من ذهب للنوم، وهذا أمر طبيعي، عندما تموت وتولد من جديد لن تتذكر من الذي مات فأنت بدأت من جديد.

بهذه التقنية أولاً تصبح سيد أحلامك -ولذلك ستنقطع الأحلام، أما إذا رغبت أن تحلم يمكنك أن تحلم، فالحلم طوعي وعلى اختيارك، وليس إجبارياً رغماً عنك، أنت لست الضحية للحلم وإنما السيد، عندها نوعية النوم ستختلف كلياً، وتصبح شبيهة بالموت، عندها ستدرك أن الموت عبارة عن نوم طويل.

لذا تقول السيترا: خذ الاتجاه فوق الأحلام وفوق الموت نفسه، أنت فهمت الموت فقط كأنه نوم طويل، وهو مليء بالجمال وبالمساعدة، لأنه يمنحك حياة جديدة، كل شيء سيغدو جديداً بالكامل، سيتوقف الموت مع التوقف التام للأحلام، وينقطع الموت. وهنا معنى مختلف أن تكسب طاقة فوق الموت، الاتجاه فوق الموت، فإذا بدأت تشعر أن

الموت فقط نوم، يمكنك الاتجاه من خلاله، إذا وجَهت أحلامك كما تريد، تستطيع توجيه موتك أيضاً، تستطيع حينها اختيار المكان الذي ستولد به، وعند أي عائلة، وبأي شكل، ومتى، وستصبح سيد ولادتك أيضاً.

(بوذا) مات وأنا لا أشير إلى حياته الأخيرة، لأنها حياة واحدة قبل أن يصبح (بوذا)، قبل موته قال (بوذا): "أنا سأولد لكثير وكثير من الآباء والأمهات، كأمي وكأبي، ولكن أمي ستموت مباشرة... عندما أولد ستموت مباشرة، قبل ولادتي سيأتيها حلم يقيني بذلك".

لن تكسب طاقة من أحلامك فحسب وإنما من أحلام الآخرين لذا يقول (بوذا) حلم أكيد (يقين)، عندما أكون بالرحم سيأتيها الحلم، عندما أي امرأة تحلم بهذا التسلسل، سيكون (بوذا) ذاهب ليولد هناك، وأمه تعلم النتيجة من الحلم لأنها ليست امرأة عادية. وهذا ما حدث فعلاً مع والدته فقد علمت من خلال حلم يقيني بقدوم (بوذا) وكانت الحالة معروفة بالهند.

إنها واضحة لأولئك المهتمين بالأمور الدينية العميقة والأمور الباطنية الخفية لهذه الحياة، لذا الأحلام قابلة للتفسير. لم

يكن (فرويد) أول المفسرين، وبالطبع لم يكن الأعمق. فقط بالغرب كان الأول، لنفرض أن من سيغدو والد (بوذا) عرض أحلامه وأحلام زوجته على (فرويد) فيبدأ بالتحليل المتعاقب وإعادته مرات وكأن الشخص يشاهد نفس الفيلم مرة أخرى، وسيشرح أنك ستصبح والداً للروح الأعظم - شخص سيصبح (بوذا) - وعند ذلك أمه ستكون بخطر - لأن عندما يولد شخص كـ(بوذا) من الصعب أن تعيش أمه. الأب يسأل لماذا؟ سيقول (فرويد) لا تسأل لماذا، لأن الشخص الذي سيولد صرح بأنه عندما سيولد، ستموت أمه حالاً.

لاحقاً سأل أحدهم (بوذا) لماذا ستموت أمك فور ولادتك الجديدة؟ فقال (بوذا): إن إعطاء ولادة جديدة لـ(بوذا) سيكون أمراً جللاً بحيث أن كل شيء سيغدو عديم القيمة. لذا الأم لن تنجو، فهي أيضاً ستبعث من جديد، لأنها وصلت للقمة، وصلت للذروة، ولا تستطيع أن تستمر إلا من خلال حياة جديدة. فالأم حتماً ستموت ويتابع (بوذا) في حياته السابقة كانت والدته واقفة تحت شجرة نخيل، وقال حينها: "أنا أولد وأمي واقفة تحت شجرة النخيل

وسأقوم بسبع خطوات، حالاً سوف أمشي، إنها الإشارة التي سأمنحك إياها ، بذلك ستعلمين أن من ولد هو (بوذا)" وبالفعل حدث كل شيء.

لم يحدث هذا فقط لـ(بوذا) فقد حدث لـ(مهافيرا) ولكثيرين أيضاً ، فهم تكلموا عن ولادتهم السابقة، وتم إعطائهم أحلام خاصة متعاقبة وتم إخبارهم كيف سيحدث ذلك. باللحظة التي تستطيع توجيه أحلامك، تستطيع توجيه كل شيء، لأن الأحلام هي متاع العالم، الحياة صنعت على أساس الأحلام، عندما توجه حلمك سوف توجه كل شيء، وتقول السيترا **فوق الموت نفسه**، عندها سوف تُعطى حياة أكيدة وولادة حقيقية مؤكدة.

نحن بالحقيقة ضحايا، نحن لا نعلم لماذا ولدنا، ولماذا نموت، من يديرنا ولماذا، إنها تبدو بدون سبب، وتبدو مشوشة بالكامل، وعرضية، وذلك لأننا لسنا أسياد أنفسنا، باللحظة التي تصبح بها السيد لن تبدو كذلك.

التقنية الثامنة: بأقصى حدود التكريس (العبادة)، على متن مركز العقدتين (الوصلتين) للتنفس واعرف العارف.

هناك اختلاف بسيط بهذه التقنية، تعديل بسيط، إلا أن

كلمة صغيرة تجعل الاختلاف كبيراً، بتكريس العبادة المركز بين عقدتي (وصلتي) التنفس، النفس الداخل هو إحدى الوصلتين حيث يبدأ الدوران، والنفس الخارج هو الوصلة الأخرى، وبهذا التدوير الذي ناقشناه سابقاً - اختلاف بسيط هنا ولكن للباحث هناك فرق كبير، شرط واحد أضيف هنا **بأقصى حدود التكريس (الصلاة)** وبالتالي كل التقنية ستختلف، في البداية حيث لا وجود لأسئلة تتعلق بالعبادة، فقط تقنيات علمية، وأنت تعمل بها، وتستفيد منها، ولكن هناك أشخاص لا يمكنهم التعامل مع تقنيات علمية جافة، يتبعون القلب الشرقي، فهؤلاء يتبعون نهج العبادة والصلاة، فهذا الفرق أضيف لهم، إذا لم تكن لديك نزعة علمية، وليس لديك عقل علمي أو موقف علمي، عليك بهذه: بأقصى حدود العبادة بالثقة والمحبة تمركز بين عقدتي التنفس وعندها ستعرف العارف، ولكن ما هي طريقة التكريس والعبادة؟ ما هي طريقة العبادة لتنفسك بين عقدتي التنفس؟ إن الصورة تظهر بدون عبادة.

(التانترا) تقول أن الجسد هو المعبد، جسدك هو معبد

القداسة، هو المقام المقدس، لا تتعامل مع جسدك وكأنه غرض أو شيء مخصص للعبادة أو التكريس، إنه القداسة ذاتها، عندما تأخذ النفس للداخل فأنت لست وحدك من تأخذ النفس إنما القداسة معك في كل نفس، عندما تأكل أو تمشي أو تعمل انظر إليه بهذه الطريقة، إنه ليس أنت بل الإله يتحرك بداخلك، القداسة تجري بداخلك مع النفس، ثم كل شيء سيغدو ذو طابع مقدس، إنها مُوجهة للمتدينين (رجال الدين) الذين يحبون أجسادهم، ويتعاملون معها كما لو أنها ملك لمن يحبون، بإمكانك التعامل مع جسدك بهذه الطريقة أو كأنه آلة ميكانيكية، وهناك وضع جسماني مرة أخرى، بإمكانك التعامل معه على أنه سبب الذنب والخطيئة، كما لو أنه معصية وشيء غير طاهر، ومن ناحية أخرى يمكنك أن تتعامل معه على أنه مكان القداسة وهو معجزة الإله وهذا يعتمد عليك، فإذا اعتبرت جسدك كما لو أنه المعبد، عندئذ ستكون هذه التقنية مفيدة جداً، **بأقصى درجات التكريس** حاول بها، بينما تأكل حاول بها، لا تعتقد أن من يأكل هو أنت، اعتبر أن القداسة الداخلية هي التي تأكل وانظر إلى التغير

الحاصل، فأنت تأكل نفس الطعام مع القداسة، إذاً أنت وهي واحد، وفوراً سيغدو كل شيء مختلف، أنت تقدم الطعام إلى الإله.

أنت تستحم -وبشكل طبيعي -إنه أمر تافه وعادي، ولكن غير موقفك هذا، فأنت ذاهب لتقدم الاستحمام للإله الداخلي، عندها هذه التقنية تصبح سهلة، وستصبح أنت العارف.

التقنية التاسعة: اضطجع للأسفل كالميت، اسخط بشدة كما الغضب، ابقَ هكذا، أو حدق، بدون أن تحرك حاجبيك، أو امتص شيء ما، فتصبح أنت الرضيع (عملية الرضاعة).

اضطجع للأسفل كالميت، فجأة أنت ستموت، اترك الجسد، غادره، لا تحركه، فقط تخيل أنك ميت تماماً، لا يمكنك تحريك جسدك ولا أن تفتح عينيك، لا تستطيع الصراخ ولا تستطيع البكاء، لا يمكنك فعل أي شيء، وعندها اشعر بذات الشعور الجسدي، بدون مخادعة، بإمكانك الخداع بأن تحرك جسدك قليلاً، لا تحركه مطلقاً حتى إذا كان هناك بعوضة، اترك الجسد ميتاً

تماماً، إنها واحدة من أعظم التقنيات.

(رامنا مهاريشي) وصل إلى الاستنارة من خلال هذه التقنية، هو لم يستخدمها بحياته، بل حدثت معه فجأة وبعفوية، فهو استمر بها من خلال حياته الماضية، بحيث لا شيء يحدث بعفوية، كل الأحداث متصلة ببعضها، بشكل فجائي أحس (رامنا) وهو بالأربعين من عمره أنه ذاهب للموت، وكان مؤكداً بعقله أن الموت سيهزمه، هو لم يستطع تحريك جسمه، شعر بضيق شديد، شعر بصدمة وعلم عندها أن قلبه سيتوقف، هو لم يبكِ مطلقاً، ولم يخبر الآخرين أنه ذاهب للموت. مر بعض الوقت كالكابوس، لم يتمكن من التحرك ولا حتى الكلام، حتى يتمكن من استعادة وعيه احتاج إلى بعض الوقت، خلالها لم يستطع عمل أي شيء، فهو يملك طاقة مطلقة فوق وعيه، ولكن لا طاقة على جسده.

هو يعلم أنه هناك، هو بقي واعياً منتبهاً متيقظاً، وشعر بأنه ذاهب للموت، ولا يوجد أي احتمال آخر فالأمر مؤكد، أغمض عينيه وابتدأ ينتظر موته، رويداً رويداً بدأ الجسم يتصلب، الجسد مات، والآن هناك مشكلة، هو

يعلم أن جسده ميت، هو هناك ويعلم ما حدث للجسد وفي الصباح عاد الجسد سليماً، ولكن الشخص نفسه لن يعود كما كان مطلقاً، فقد اختبر الموت، دخل دنيا مختلفة، وأبعاد مختلفة من الوعي.

هرب من المنزل، لأن تجربة الموت غيرته بالمطلق، فأصبح أحد المتنورين القلائل بهذا العصر، هذه التقنية حدثت بشكل عفوي مع (رامنا) ولكنها لن تحدث كذلك معك، لذا حاول بها بالحياة فربما تأتي بشكل عفوي بينما أنت تجربها. وإذا لم تحدث فإن مجهودك لن يذهب سُدى، فهي بداخلك باقية كالبذرة، بمرور الوقت ستنضج ومع هطول المطر ستتبرعم، ومع العفوية كذلك، ولكن الوقت لم ينضج والمطر لم يهطل، وربما في حياة أخرى ستكون أكثر نضوجاً وخبرتك أكبر وإحباطك من العالم أكبر، وفجأة ستختبر الوضعية الأكيدة، المطر سيهطل والبذرة ستتبرعم، **اضطجع للأسفل كالميت ،اسخط بشدة كما الغضب، ابقَ هكذا.**

بالطبع عند موتك هي لحظة غير سعيدة وليست مليئة بالبركة بينما تشعر بموتك، سيتملكك الخوف، ربما

سيحل الغضب عليك، والإحباط والحزن والأسف، مع اختلافها من شخص لآخر. تقول السيترا اسخط بشدة من الغضب إذا أحسست بالغضب ابقَ كذلك، إذا تملكك السخط ابقَ به وإذا تملكك الحزن أو القلق أو الخوف ابقَ هكذا ، أنت تموت وليس بإمكانك القيام بأي شيء. فابقَ هكذا ، مهما حدث بالعقل، الجسد ميت ولا تستطيع القيام بشيء، ابقَ هكذا ، البقاء هو الجمال إذا كان بإمكانك البقاء بثبات لبضع دقائق، فجأة ستشعر أن كل شيء تغير ولكننا نبدأ بالحركة تبعاً لانفعالات العقل، وهنا نسميها انفعالات لأن الجسد يتحرك تبعاً لها ، فإذا غضبت فإن جسمك سيتحرك فجأة.

إحساسك بالموت يعني عدم السماح للانفعالات أن تحرك جسدك، دعها هناك، وعليك أن تبقَ هكذا ثابتاً ميتاً ، مهما يكن الأمر لا حركة على الإطلاق.

أو حدق، دون أن تحرك حاجبيك فهذه هي تقنية (ميهير بابا)، لعدة سنوات كان مستلقياً على الأرض ومحدقاً بالسقف، ولسنوات عديدة كان ميتاً متمدداً على السطح، محدقاً بشكل كامل بالسقف، دون أن يحرك حاجبيه،

ودون أن يحرك عينيه، ظلّ مستلقياً لعدة سنوات دون حراك متمدداً فقط، التحديق بالعينين جيد لأنك تصبح متمركزاً بالعين الثالثة، حتى أنك لن تتمكن من تحريك أجفانك، ستصبح الأجفان ثابتة، (ميهير بابا) وصل من خلال هذه التقنية، وأنت ترى ما يمكن أن يحدث من خلال تمرين بسيط كهذا، لكنه بقي محدقاً بالسقف لمدة ثلاث سنوات لا يقوم بأي عمل مطلقاً، ثلاث سنوات فترة طويلة، اعمل بها لمدة ثلاث دقائق وستشعر وكأنك كنت مستلقياً هناك لمدة ثلاث سنوات، ستكون ثلاث دقائق طويلة جداً، وكأن الوقت لا يمر وكأن الزمن توقف.

(ميهير بابا) حدق وحدق وحدق، وبالتدريج توقفت الأفكار وتوقفت الحركة، فأصبح عبارة عن وعي صافٍ، أصبح فقط محدقاً، ثم بقي صامتاً كل حياته، من خلال التحديق أصبح هناك صمت داخلي عميق، أصبح من المستحيل أن يجد صيغة لإعادته إلى العالم مرة أخرى، كان (ميهير بابا) بأمريكا، وكان شخصاً يستطيع أن يقرأ أفكار الآخرين ويقرأ العقل ببساطة، كان واحداً

من أبرز المختصين بهذا المجال، كان يغمض عينيه ويجلس خلفك، وبغضون عدة دقائق يأخذ بكتابة أفكارك، آلاف وآلاف المرات كان قد قرأ الأفكار بشكل صحيح ودقيق، ولكن ذات مرة أخطأ (ميهير بابا) مع أحد الأشخاص حاول عدة مرات وشعر بالإرهاق ونستطيع أن نقول أنه لم يخطئ ولكنه لم يستطع أن يتكلم بحرف واحد. القلم بيديه ولكنه لا يستطيع كتابة أي شيء، لا يستطيع تحريك القلم، وتساءل حينها: أي نوع من الأشخاص هذا؟ فأنا لا أستطيع أن أقرأ أية أفكار، حيث لا أجد أي أفكار، إنه فارغٌ تماماً، وكأنني أجلس أمام لا أحد، ربما أجد الشخص قد ذهب عندما أفتح عيني، وعندما فتح عيناه ووجد الشخص ما زال أمامه تبين له أنه لم يعد يفكر مطلقاً، لقد توقف العقل تماماً عند (ميهير بابا) بتلك اللحظة، كان محدقاً تماماً وفارغاً تماماً، فكانت أعظم تجربة خاضها بحياته. وقال حينها: "إن التحديق بشكل مستمر يعمل على إيقاف عمل العقل تماماً، لقد تجاوزت العقل تماماً".

أو حدق، دون أن تحرك حاجبيك، أو امتص شيء ما

فتصبح أنت الرضيع (حالة الرضاعة). هناك تعديل بسيط أنت ميت هذا يكفي، **اسخط بشدة كما الغضب، ابقَ هكذا**، بهذا القسم يمكن أن تصبح تقنية واحدة، فأنت بالغضب، اضطجع وتمدد، ابقَ بالغضب، لا تتحرك منه، لا تقم بأي عمل، ابقَ كما أنت، (كريشنا مورتي) تحدث عنها، كل تقنيته تعتمد على جملة واحدة **اسخط بشدة كما الغضب، ابقَ هكذا،** إذا كنت غاضباً ابقَ هكذا لا تعمل أي شيء، وكذلك إذا كنت قلقاً ابقَ كما أنت لا تقم بأي عمل، القلق سيذهب تلقائياً وستصبح شخصاً آخر، وأنت الشاهد على ذهاب الغضب أو القلق إذاً أنت السيد، **أو امتص شيء ما فتصبح أنت الرضيع** العبارة هنا سهلة لأن الرضاعة أول شيء يقوم به الطفل، إنه العمل الأول بالحياة، عندما يولد الطفل يبدأ بالبكاء ربما لم تخترق لتستعلم عن سبب البكاء، إنه ليس بكاءً حقيقياً، يظهر لنا كأنه بكاء، لكنه ليس بكاء هو امتصاص للهواء، إذا لم يتمكن الطفل من البكاء خلال عدة دقائق سيموت، لأن البكاء هو الجهد الأول لامتصاص الهواء، الطفل لم يسبق له التنفس عندما كان بالرحم.

كان يعيش بدون تنفس، يقوم بنفس العمل الذي يقوم به ممارس اليوغا تحت الأرض، هو فقط يأخذ (البرانا) دون تنفس - (البرانا) النقية تأتي من الأم، وهذا هو السبب بتعلق الأم بالطفل، وهذا التعلق يختلف عن غيره من أنواع الحب، لأنهما مشتركان بـ(البرانا) وبالطاقة، الآن لا يمكن أن يحدث ذلك ثانية، كانت العلاقة بواسطة (البرانا) اللطيفة، الأم تمنح (البرانا) للجنين، والجنين لا يتنفس مطلقاً، وعندما يولد خارجاً عن الأم إلى العالم المجهول، يجب أن يعتمد على نفسه، لأن (البرانا) لن تصل بسهولة الآن، البكاء حينها الجهد الأول للامتصاص أو الرضاعة.

ثم يقوم بعدها بالرضاعة من ثدي أمه، هذا هو العمل الأول الذي نقوم به، وكافة الأمور تأتي لاحقاً، إنه الفعل الأول بالحياة، هنا السيترا تقول: **امتص شيء ما فتصبح أنت الرضيع (حالة الرضاعة)،** امتص شيء ما يعني امتص الهواء فقط، ثم انسَ الهواء فتصبح أنت الرضيع، ماذا يعني ذلك؟ أنت تمتص شيء ما، أنت ماص وليست حالة الرضاعة، أنت تقف خلف الرضاعة، تقول السيترا لا تقف

خلفها، تحرك مع الفعل وستصبح أنت حالة الرضاعة، حاول بها بكل الأعمال، إذا كنت تركض، لا تكن الراكض، حاول أن تكون حالة الركض وانسَ الراكض، اشعر بباطنك بعدم وجود شخص يركض، فقط أنت عملية الركض، إذاً انت العملية - الحالة، النهر المتدفق كما عملية التدفق أو الركض، هو غير مرتبط بشيء آخر هو حالة الجريان (الحالة فقط). الرضاعة جيدة ولكننا نسينا كل شيء عنها منذ زمن بعيد، لكن ليس بالكامل، نحن نستعيض عنها بشيء آخر، نستعيض عن صدر الأم بالتدخين مثلاً، إنه لا شيء سوى الرضاعة من الحلمة، والدخان الدافئ الداخل هو كتعويض عن الحليب الدافئ.

فالسيجارة تعويض عن شيء ما من الرضاعة، وأنت تمتص، انسَ السيجارة وانسَ معها المدخن كن فقط عملية التدخين، هناك غاية من المص، وهناك موضوع الرضاعة، حاول بها بعدة أشياء عندها ستجد ما هو مناسب لك. أنت تشرب الماء البارد وهو يتدفق إلى الداخل تحول إلى حالة الشرب لا تكن الشارب ولا تهتم بالماء ولا بالعطش ولا

بنفسك إنما ركز على عمليه الشرب، ستصبح أنت البرودة، الملمس، الدخول، والرضاعة هنا تعني العملية، ماذا سيحدث إذا أصبحت حالة الرضاعة؟ هذا يعني إنك ستصبح بريئاً، طاهراً، كالطفل حديث الولادة، حينها العملية الأولى -أول عمل قمت به.

ربما تراجع اهتمامك بها، لكنك مازلت متعلقاً عميقاً بها، إن كل شخص متعلق بعملية المص أو الرضاعة، يحاول المرء بعدة أشياء ولكن عبثاً فالنقطة الجوهرية غائبة تماماً، باستثناء أن تغدو الرضيع (الرضاعة)، لا شيء يساعد.

قمت بإعطاء هذه التقنية **امتص شيء ما فتصبح أنت الرضيع** لشخص حاول مراراً وتكراراً بعدة طرق ولم يفلح، وطلبت منه أن يختار شيئاً واحداً من العالم بعد أن يغمض عينيه، ماذا ستختار؟ بدأ متحيراً وخائفاً، فقلت له: لما الخوف؟ قل بصراحة بماذا تفكر، فأجاب: إنه أمر سخيف للغاية، فأنا أفكر بالصدر. وعندها ظهر عليه علامات الشعور بالذنب، قلت له: لا تشعر بأنك مذنب، لا شيء خاطئ، ما العيب؟ الصدر من أجمل الأشياء، فقال

لي: إنه مستحوذ على انتباهي بشكل كامل، جاوبني أولاً لماذا كل هذا الاهتمام بصدر النساء، اشرح لي السبب وبعدها أرشدني إلى التقنية. وحقيقة الأمر أن هذا الموضوع لا يشغل باله فحسب بل كل الرجال مهتمين، والسبب أن أول شيء تقع عليه عينك بهذا الكون هو صدر الأم، وهذا الأمر أساسي.

إن اتصالك الأول مع الكون عبر صدر والدتك، لذا يبدو الصدر مطلباً، ويبدو جميلاً وجذاباً، كالمغناطيس، القوة المغناطيسية جاءت من اللاوعي، فهذا الاتصال الأول مع الكون وكان اتصالاً رائعاً مليئاً بالمحبة، قدم لك الغذاء والقوة والحيوية، ولذلك ظل هذا الاتصال عميقاً بعقلك.

أخبرته الآن سأعطيك طريقة، وهي على الشكل التالي، أغمض عينيك، تخيل الصدر (صدر أي امرأة) وابدأ بالرضاعة وكأنه صدر حقيقي، بالفعل بدأ بالرضاعة وبعد ثلاثة أيام بدا مفتوناً بها بدا منجذباً جداً، وأخبرني أن هناك مشكلة فالرضاعة بدأت تأخذ كل وقته، وهو أمر جذاب، وهناك صمت عميق بدأ يُخلق معها. طلبت منه الاستمرار لثلاثة شهور، وبعد ثلاثة أشهر بدأ يومض

الصمت العميق، الشفاه توقفت تماماً، لن تستطيع أن تلمح أنه يقوم بأي شيء، لكن الرضاعة الداخلية قد بدأت، إنه ما زال يرضع كل اليوم ولكن بصمت عميق ودون أي إيماءة، إنها رضاعة من نوع آخر. بعد ثلاثة أشهر جاءني وقال: إن هناك شيء ما قد حدث معي، هناك عذوبة أو حلاوة انهالت على رأسي، وهذه الحلاوة جعلتني لا أفكر بالطعام مطلقاً، لم أعد متعلقاً بالطعام، هناك شيء ما باستمرار يأتي إلي، إنه عذب وجميل ولطيف، ويهبني الحياة.

أخبرته استمر لثلاثة أشهر إضافية، وبأحد الأيام جاءني كالمجنون، وقال: انتهت الرضاعة وتلاشت من عقلي، فأنا الآن شخص مختلف تماماً، لم أعد ذات الشخص الذي قدم أول مرة، أبواب جديدة فتحت أمامي، شيء ما تحطم ولم يعد لدي أية رغبات، لم أعد بحاجة لأي شيء إطلاقاً -لم أعد بحاجة للتحرر -(موكشا)، ولا حاجة لي لأي شيء، الآن كل شيء جيد، أنا متقبل كل شيء أنا مليء بالبركة". حاول بها امتص أي شيء وستصبح أنت الرضيع، إنها ستساعدك إنها أساسية.

"أدوات لتتجاوز الأحلام"

هنا أسئلة من عدد من الأصدقاء:

السؤال الأول: هل يمكن أن تشرح لنا بعض العوامل التي تجعلنا نعي أحلامنا؟

إنه سؤال هام لأولئك الذين يستمتعون بالتأمل، لأن التأمل هو الترقي الحقيقي العملي فوق الأحلام، أنت تحلم باستمرار - ليس فقط بالليل - ليس فقط وأنت نائم - أنت تحلم كل الوقت، إنها النقطة الأولى التي يجب فهمها، عندما تكون صاحياً تستمر بالحلم، فقط أغمض عينيك بأي وقت، استرخِ وستشعر أن الأحلام هناك، لن تختفي مطلقاً، إنها مقموعة أثناء الأعمال اليومية، هي كالنجوم بالنهار لا تراها ولكنها موجودة، وبالليل تستطيع رؤيتها بوضوح، إنها محجوبة بسبب ضوء الشمس فقط. إذا دخلت بئراً عميقاً مظلماً يمكنك رؤية النجوم بالنهار، الظلام الحقيقي مطلوب لرؤية النجوم، لذا ادخل إلى البئر وانظر من الأسفل وستتمكن من رؤية النجوم أثناء النهار، ونفس الحقيقة تحدث مع الأحلام، أنت لا تحلم أثناء النوم فقط.

أثناء النوم تشعر بالحلم بسهولة أكثر، ذلك لأن الأعمال

اليومية ليست هنا، والأمور الباطنية تبدو واضحة وتشعر بها، وعندما تستيقظ بالصباح تبقى الأحلام متواصلة بينما تبدأ بالأعمال اليومية، ثم إن هذه الأعمال تحجب الأحلام ولكنها مستمرة دون انقطاع، إذا أخذت قيلولة ستشعر بها، النقطة الأولى إنها كالنجوم موجودة دائماً.

النقطة الثانية، باستمرار الأحلام لا تستطيع أن تصحو تماماً، بالليل أنت نائم أكثر، أما بالنهار نومك أقل، وعلى العكس باستمرار الأحلام لا تستطيع أن تصحو تماماً، الأحلام تخلق فيلم فوق الوعي، وهذا الفيلم يصبح كالدخان وأنت محاط به، لا تستطيع أن تصحو حقيقة أنت تحلم باستمرار سواء بالليل أو بالنهار، سواء بالنوم أو باليقظة. الشيء الثاني يمكننا القول أن الاستيقاظ يحدث عندما لا توجد أحلام. نحن نسمي (بوذا) المستيقظ وذلك حقيقة لأن الأحلام متوقفة كلياً لديه، هو يتحرك دون أي حلم، وكأن السماء بلا نجوم، سيبدو فضاءً نقياً، توقف الأحلام يعني النقاء، الطهارة، الوعي والاستنارة أو الاستيقاظ.

منذ عدة قرون، و(بوذا) يخبرنا أن الإنسان نائم،

(الأوبنشادا) تكلمت عن ذلك؛ الناس نيام، يكون الإنسان متصلاً بالنوم بشكل أكثر ليلاً وبنسبة أقل نهاراً، إلا أن عبارة الإنسان نائم بحاجة إلى توضيح، (كرديجيف) أوضح ذلك، أن الإنسان في الحقيقة يغط بنومٍ عميق وذلك لأنه لا يعلم ولا يتذكر من يكون، فإذا صادفت شخصاً بالشارع وسألته كيف حالك؟ ولم يتمكن من الرد، فهل هو مجنون، أو سكران أو فقط نائم، وهذا هو السبب في أن (كرديجيف) يقول أن الإنسان نائم، هو لا يمكنه الرد على سؤال بسيط كهذا.

إن أغلب الناس وضعهم هكذا لا يمكنهم الجواب على سؤال كيف حالك. هذا ما نسميه بحالة النوم التي يمر بها البشر، فأنت غير واعٍ لنفسك، أنت لا تعرف ذاتك، أنت تعلم عدة أشياء عن عالم المادة (المدرك بالحواس) ولا تعلم حقيقة وضعك العقلي وكأنك ذاهب لتشاهد فيلماً، الفيلم مستمر على الشاشة، وتكون ممتصاً للفيلم بكل الوقت ولكن بنسب مختلفة، الحلم هو فقط الفيلم، والفيلم انعكاس العقل على العالم، وأنت متورط بشكل كبير مع أحلامك وتتماهى معها حتى تصبح غير قادر على

الإجابة عن سؤال كيف حالك (مثلاً)، فالحالم ضاع بالحلم، أنت ترى كل شيء باستثناء نفسك، الحلم جعلك تتجاهل نفسك.

إذا فرضنا أنك شاهدت فيلماً لمدة ثلاث ساعات وبعد أن انتهى الفيلم عُدت إلى نفسك، وتتذكر أن ثلاث ساعات مرت، وتتذكر أنك شعرت بالحزن وربما ذرفت الدموع أو بالفرح والضحك، ولكن لا شيء الآن على الشاشة فالفيلم انتهى، وما هذه التوافه التي جعلتك تتأثر، إنها مجرد مؤثرات ضوئية أو سمعية، فقط لعبة كهربائية، وبعد أن تعود إلى نفسك، أين -أين كنت خلال ثلاث ساعات؟

لم تكن بمركزك، لقد تحركت بالكامل إلى المحيط، مع مشاهدة الفيلم ذهبت بعيداً ولم تكن مع ذاتك.

كنت بمكان ما، هذا ما يحدث بالحلم، هكذا هي حياتنا، الفيلم فقط لثلاث ساعات، ولكن هذه الأحلام مستمرة لأجيال وأجيال.. فإذا توقف الحلم سيأتي حلم آخر، وأنت متعلق به ومعتاد عليه ومبدع جيد له.

لذا عندما يتوقف الحلم تكون الطريقة - التجربة، وهذا ما يدعى بالزن طريقة الاستنارة الفجائية، هناك عدة

تقنيات للاستتارة الفجائية، وهناك تقنيات مختلفة بالزن وغيرها ولكنك غير قادر على تحملها جميعاً، أنت عشت مع الحلم فترة أطول بكثير من تلك التي يمكن أن تحياها بدون حلم، إذا اختفى العالم بشكل كلي فجأة وبقيت أنت، عندئذ الصدمة ستكون قوية جداً وربما مميتة، وهذا ما يحدث عند اختفاء الأحلام فجأة من وعيك، سيختفي العالم لأن عالمك هو عالم أحلامك.

أنت فعلياً لست بالعالم، العالم ليس بالموجود خارجياً ولكنه أحلامك، لذا فكل شخص يعيش بعالم أحلامه. لكل منا عالمه الخاص، فإذا اختفت الأحلام ستختفي هذه العوالم الموجودة بعقولنا، وبدون أحلام سيكون صعباً عليك أن تعيش، ولذلك فالتقنية المفاجئة لا تُستخدم عادة، الطريقة التدريجية أفضل.

إن من الأفضل استخدام تقنية تدريجية ليس فقط أنك بحاجة لعملية تدريجية، يمكنك القفز إلى التحرر كل دقيقة، بدون عبء وبدون أية مشقة، ولكن هذا ينطوي على خطر ما، قد يكون مميتاً، ربما لن تستطيع تحمله، وسيصبح ثقيلاً جداً عليك، لقد أعدت الأحلام الزائفة، لا

تستطيع مواجهتها ولا الصراع معها، أنت نبات هش، أنت تعيش بالأحلام. الأحلام لم تعد زائفة بالنسبة لك لقد صارت حقيقة.

الطرق التدريجية لا تُستخدم لأن التحرر بحاجة لوقت، التحرر لا يحتاج إلى الوقت إطلاقاً، يمكنك أن تتحرر بهذه اللحظة الحالية، يمكنك أن تتحرر فجأة، إنه ليس شيئاً لتصله بالمستقبل، ولكن بالطرق التدريجية ستصل بالمستقبل، إذاً ما هو عملها؟ هي لا تساعدك حقيقة لتدرك التحرر، إنها تساعدك لتتحمل، إنها تجعلك أكثر قوة وتحملاً وعندما يأتيك التحرر تكون قادراً على التحمل.

هناك سبعة طرق للوصول مباشرة إلى الاستنارة، ولكنك لن تستطيع تحملها، ربما تصبح أعمى من قوة الضوء أو ربما تموت من هول وعظمة البركة.

نحن نغط بنوم عميق، نحن نعيش من خلال أحلامنا الزائفة، نحن لا نستطيع مواجهة الحقيقة، لأن الحلم يبدو حقيقة بالنسبة لنا. كيف بالإمكان أن نتجاوز أحلامنا كيف يمكننا الانعتاق منها؟ بالإضافة إلى التقنية التي تحدثنا عنها آنفاً سوف أتحدث عن طريقتين جديدتين لتعي

أحلامك وهاتين الطريقتين تعتبران من الطرق السهلة:

عندما تباشر أي عمل تصرف وكأن العالم بكامله مجرد حلم، مهما كنت تفعل تذكر أن ما تقوم به مجرد حلم، بينما تأكل تذكر أنه حلم، بينما تمشي تذكر أنك بحلم، دع عقلك يذكرك بها باستمرار بينما أنت تمشي، كل شيء هو حلم، وهذا سبب تسمية العالم مايا (عالم الوهم والخيال) عندما تقول (الشانكارا) أن العالم حلم فهي لا تستخدم الفلسفة ولا النظريات، إنها فقط تعزز التأمل الشخصي، أذا أردت أن تتذكر بالحلم أنه كان فقط حلماً، عليك أن تبدأ بينما أنت صاحٍ، عادة وأنت نائم لا تميز الحلم، أنت تشعر أنه حقيقة، لماذا تشعر بأن الحلم حقيقة؟ لأنك كل اليوم تعتقد أن الموجودات بالواقع حقيقية، فيصبح لديك موقف ثابت، أنا مستيقظ أتناول الطعام إنها حقيقة، أنا مستيقظ أتكلم مع صديق إنها حقيقة.. وسيتحول إلى موقف ثابت بالذهن بينما أنا مستيقظ كل شيء حقيقي.

بينما أنت نائم بالليل فإن نفس الموقف سيأخذ بالعمل، إنها حقيقية بالكامل، دعنا نحلل أولاً، يجب أن يكون هناك

بعض الشبه بين الحلم والحقيقة، فأنا أراك، ثم أغمض عيني وأذهب بالحلم فأرى ذات الشخص بدون اختلاف، صورتك انعكست على عيني، وأنا لا أقول أنت بل صورتك، والصورة تحولت بعملية داخلية باطنية، وهذا تحول كيميائي ويحدث بمكان ما بداخل الدماغ، العلوم الحديثة غير قادرة على إدراك المكان التي تحدث به هذه الأمور، العيون فقط تعكس الصورة، وتجعل من الأشخاص مجرد صور، وتذكر أن الحلم بأبعاد ثلاثية والصور تأخذ بعدين فقط، فتبدو الصورة تماماً كما أنت، ثم تنتقل إلى حيز ما بالدماغ، ولا توجد طريقة لمعرفة أين تخزن هذه المعلومات، العيون نافذة للرؤية، العينان لا تشاهدان، من خلالهما فقط تتم عمليه الرؤية.

العين تعكس الصورة فقط ، أنت ربما مجرد صورة، ربما أنت حقيقة، تذكر أن الحلم بأبعاد ثلاثة، وأنت تدرك الصور لأنها ثنائية الأبعاد، لذلك يبدو الحلم مطابقاً للحقيقة، والعينين لا يمكنهما التمييز بين الحقيقة والخيال، إنهما ليستا الحكم.

الصورة تتحول إلى رسائل كيميائية، وهي مثل الأمواج

الكهربائية، وهي تذهب بمكان ما بالدماغ، وهذا المكان مجهول علمياً بالنسبة لنا، ولكن هناك اتصال بين مركز الرؤية وهذا المكان بالدماغ، وعندما تصل هذه الأمواج سوف يتم فك الشيفرة، وأنت تقوم بحل الشيفرة مرة أخرى وعندها تعلم ماذا حدث.

أنا دائماً بالداخل بينما أنت دائماً بالخارج، وبذلك لا يحدث التقاء، لذا يوجد مشكلة سواءً كان واقعاً أم حلماً، بأي لحظة لا توجد طريقة للحكم، مهما كان واقعاً أم حلماً، أنت تستمع إلي، كيف يمكنك القول أنها حقيقة، أنها ليست حلماً، لا توجد أي طريقة، لذا فإن ذات الموقف الذي تحافظ عليه بالنهار سيتبعك ليلاً أثناء النوم.

بينما أنت تحلم ستشعر أنها حقيقة، بالمقابل جرب ما تعنيه (الشانكارا) من القول أن كامل العالم هو وهم وخيال، كل شيء هو حلم، ولكننا مغفلين، فعندما تقول (الشانكارا) إنه حلم، ونحن نقول إذا كان كل شيء حلم فلماذا علينا أن نعمل أي شيء، لماذا علينا ان نأكل، لماذا علينا أن نأكل ونظن أنه حلم، لا تأكل -ولكن

تذكر عندما تشعر بالجوع أنه حلم وعندما تأكل وتشعر بالشبع تذكر أنه حلم أيضاً.

(الشانكارا) لا تطلب منك أن تغير أحلامك، لأن الجهد من تغيير الأحلام انطباع زائف لتصديق أنه حقيقي بطريقة مختلفة فقط بالشكل، وبطريقة أخرى من غير المطلوب تغيير أي شيء، (الشانكارا) تقول فقط أن كل ما هو موجود مجرد حلم. تذكر جيداً أن لا تقم بأي عمل لتغير أحلامك فقط تذكر أنك بحلم بشكل دائم لثلاثة أسابيع مهما كان ما تقوم به، في البداية ستكون صعبة، لأنك سوف تقع ضمن النموذج العقلي القديم، وتعود إلى التفكير بأن ذلك حقيقي، عليك أن تبقَ متيقظاً باستمرار مذكراً نفسك "أنا بحلم" فإذا حافظت على موقف كهذا لثلاثة أسابيع أو أربعة، عندها أي ليلة وأنت نائم يمكن أن تعي "أنه حلم ".

إنها طريقة اختراق الحلم بالوعي، بالانتباه، إنها طريقة لتحطيم ثقتك وإيمانك بالواقع، وبعد تمرس يمكن أن تتذكر أثناء الحلم أنه مجرد حلم، في النهار لن يكون صعباً أن تتذكر الحلم أيضاً، فإذا أصبحت الأربع

والعشرين ساعة بالكامل حلم، وتستطيع الشعور بها، فأنت تقف بمركزك الصحيح، ويصبح وعيك بالاتجاهين.

الآن أنت تشعر بالأحلام، فإذا وعيت أنها أحلام تبدأ تشعر بالحالم (الهدف). إذا أخذت الأحلام على أنها حقيقة، لن تشعر بالهدف -كينونتك،حالتك الوجودية هي الهدف، إذا أصبح الفيلم حقيقة، ستنسَ نفسك، وعندما يتوقف الفيلم وتعلم أنه غير حقيقي، عندها حقيقتك ستثور وتتفجر، ستشعر بنفسك، إنها واحدة من أقدم الطرق الهندية وهذا ما نشدد عليه بأن تأخذ العالم على أنه غير حقيقي، إنها ليست فلسفة، نحن لا نقول أن المنزل غير حقيقي وتستطيع العبور من الجدران.

لذا (بيريكلي) اعتبر أن كل العالم حلم فقط، وفي أحد الأيام كان يمشي مع صديقه البروفسور (جونسون) وكان طاعناً بالسن، فسأله: هل سمعت بنظريتي التي أعمل عليها، و التي تنص على أن العالم بأكمله غير حقيقي؟ مع ذلك لا أستطيع إثبات أنه حقيقي، إنه فقط حلم، وعندها قام الصديق (وكان رجلاً محباً للمنطق) برميه بحجر أصاب رجله، وبدأت تنزف، وعندها صرخ (بيريكلي) من

الألم، فسأله صديقه: "لِمَ تصرخ إذا كانت الحجرة مجرد حلم؟ هل تشك بحقيقة الحجر، هل تشك بحقيقة منزلك إذاً أين تمضي يومك..." وهكذا يناقش العقلانيون والمنطقيون، ولكن لا مجال للجدال مع (الشانكارا) لأنها ليست نظريات فلسفية. إنها لا تتكلم شيئاً عن الحقيقة ولا تفترض شيئاً عن الكون، إنها أداة لتغير عقلك، لتغير مواقفك الأساسية الثابتة (القناعات)، عندها يمكنك أن تنظر إلى العالم من مختلف الاتجاهات، لأن كل شيء هو أداة للتأمل، نحن لا نهتم بافتراض أنها حقيقية أو غير حقيقية، نحن نركز على طريقة التغيير والارتقاء.

هناك فرق كبير بيننا وبين العقلية الغربية، عندما تعرض نظرية ما سيتم التركيز على صحتها، هل هي صحيحة منطقياً وعقلياً أم لا، ولكننا نهتم باستخداماتها وبقدرتها على الانتقال بالعقل الإنساني، ربما تكون صحيحة أو لا تكون، هي مجرد أداة.

أنا أرى الزهور خارجاً، وأشعة الشمس في الصباح في غاية الروعة، ولكنك لا ترى الزهور ولا أشعة الشمس لأنك لم تذهب إلى الخارج، بقيت داخل الأسوار بسجن مغلق، أنا

أدلك على طريق الخروج حيث تنفتح أبواب السماء وترى الأزهار وأشعة الشمس، ولكنك لم تحاول الخروج وأضعت نفسك بالجدران فلن تجد معنى لكلامي.

إنها الطريقة الأولى وهناك طريقة ثانية وهي تشكل القطب المقابل للطريقة الأولى.

الطريقة الثانية وُجدت عند المتصوفين المسلمين، عملوا عليها بعمق، وهي تذكر (أنا) مهما كنت تعمل تذكر (أنا) لا تنساها - أنا ذاهب للطعام فلا تنسَ أنا - أنت تستمع إلي لا تتماهى مع الحديث ولا تتأثر بل اعتبر الكلام هناك، المتكلم هناك وتذكر أنا -أنا، اجعل منها العامل الأساسي للوعي.

إنها صعبة فلا يمكنك التذكر بشكل دائم وحتى لدقائق، دع انتباهك قبل النظر بالعينين، وانظر إلى حركة اليدين لثواني، إذاً راقب حركة اليدين مع استمرار تذكر أنا -أنا ، بعد بضعة ثواني ستشعر أنك نسيت، وتمضي الثواني دون أن تتذكر أنا -أنا. تذكرها لدقيقة كاملة أمر صعب جداً، إذا تذكرتها لدقيقة فهي مناسبة لك، جربها ومن خلالها ستتمكن من

العبور فوق الأحلام وتعلم أن الحلم مجرد حلم.

كيف تعمل هذه الطريقة، إذا تذكرت نفسك (أنا) كل اليوم، فإنها ستخترق نومك أيضاً، فإذا تذكرت أنا بالحلم سيتحول الحلم فجأة إلى حلم، وليس بإمكانه خداعك، ولن يبدو الحلم كالحقيقة، أنا هنا يعني العالم غير موجود وعندما أنا لست هنا فالعالم موجود، وهنا نقصد عالم الأحلام.

إذاً الخطوة الأولى باستمرار تذكر أنا ولا تذكر أي اسم آخر فقط ببساطة أنا، (كرديجيف) عمل على هذه الطريقة طويلاً ويقص علينا أحد تلامذته (أوزبنسكي) عندما كان يعمل على هذه الطريقة وبشكل مهني لثلاثة أشهر مستمرة يتذكر باستمرار أنا -أنا -أنا، بعد ثلاثة أشهر توقف الفكر والأحلام، بقيت ملاحظة واحدة بالداخل كالموسيقا أنا -أنا.. ولكنها أصبحت دون مجهود، كعمل عفوي، وبعدها خرج (أوزبنسكي) برفقة المعلم (كرديجيف) بنزهة بشوارع المدينة فقال: "الآن أستطيع أن أفهم ما قصده يسوع عندما قال الإنسان نائم، كل سكان المدينة نيام، كل الناس تتحرك وهي نائمة

كلياً، فأنت يا (كرديجيف) الوحيد المستيقظ هنا والناس تغط بنوم عميق مهما كان ما يفعلون (يحبون،يتقاتلون، يتاجرون..)، الآن أستطيع تمييز وجوههم وعيونهم، إنهم يغطون بنوم عميق، فالمركز الداخلي منسي كلياً، أنا لا أريد أن أكون هناك بالمدينة بعد".

قال (كرديجيف): لم يحدث شيء للمدينة، شيء ما حدث معك، فأنت على طبيعتك، لقد عشت سابقاً ولم ترَ الناس نيام لأنك كنت نائماً أيضاً، الآن أدركت ذلك لأن وعياً يقينياً هطل عليك، بثلاثة أشهر من الممارسة أنا -أنا المستمرة، قسم من وعيك ذهب فوق الأحلام، وهذا سبب رؤيتك للناس نيام كالموتى، يتحركون كأنهم منومين مغناطيسياً.

قال (أوزبنسكي): "أنا أضيق ذرعاً بهذه الظواهر، الناس نيام مهما كان ما يفعلوه، فهم لا يتحملون مسؤولية أعمالهم، أنا أرى ظلالاً تتحرك هنا وهناك، هل تقدم لي شيئاً لهذا الإحساس؟ أنا لا أصدق عيني يا معلم؟". هذا الشيء يمكن أن يحدث معك أيضاً ومع أي شخص،

وستعلم أنه لا يوجد شخص يتذكر نفسه، مما يعني أن كل العالم نائم، تذكر كل لحظة أنا -أنا ، لا يعني أن تردد الكلمة وإنما اشعر بنفسك، عندما تأخذ حماماً بارداً اشعر وتذكر، لم أقل ردد الكلمة حرفياً أنا - أنا ، فترديد الكلمات لن يمنحك الوعي، كثير من الناس يرددون رام.. رام.. (من أسماء الإله) وإذا تم ترديدها بدون وعي للاسم ستصبح كما المخدرات، إنهم ينامون من خلالها ، ولذلك بالشرق النوم مسألة هامة جداً ، أما بالغرب النوم أضحى مشكلة ، هناك النوم مشتت، النوم الطبيعي اختفى، النوم أصبح فقط من خلال المهدئات والعقاقير، والنوم الطبيعي مستحيل، ونجد البحث المستمر عن شيء ما يساعد فقط ليعطي نوماً عميقاً. التأمل التجاوزي هو لا شيء سوى مهدئ نفسي، إنه يساعد ، ولكنه يساعد على النوم، وليس على التأمل، يعطيك فقط نوماً هادئاً وساكناً ، مجرد ترديدك لبعض الكلمات وإعداد المناخ المناسب للنوم يساعد على النوم.

الجنين ببطن أمه ينام لتسعة شهور متواصلة والسبب ربما تعرفه، السبب دقات قلب الأم المتواصلة، تك -توك،

دقات القلب الرتيبة هي كفيلة للاستغراق بالنوم، وهذا هو السبب عندما يصرخ الطفل أو يرتكب مشكلة ما، تضع الأم رأسه قرب قلبها ليسمع دقات قلبها ويهدأ ويذهب بنوم عميق، حتى عندما تكبر وتضع رأسك قرب قلب من تحب ستشعر بالنوم نتيجة رتابة الدقات كما حدث بالرحم سابقاً.

الأطباء النفسيون ينصحون بالاستماع إلى دقات الساعة أو أي شيء رتيب لتتمكن من النوم، لأنها كما دقات القلب، لذلك تذكر أنها ليست بالمعنى الحرفي للطريقة. بل اشعر بها، كن حساساً لكيانك، اشعر بنفسك عندما تلمس يد شخص اشعر بنفسك وليس فقط لمسة يده، بينما تأكل لا تأكل فقط، اشعر جيداً بنفسك تأكل، هذه المشاعر وهذه الأحاسيس ستدخل عميقاً بداخل عقلك.

فجأة ذات يوم ستستيقظ بمركزك، والعالم سيغدو كالحلم، عندها ستعلم أن الأحلام ليست حقيقة، عندها ستتوقف الأحلام، أنت مستيقظ، أنت كما (بوذا)، عندها لا بؤس، بعد هكذا استيقاظ لا موت، لأول مرة أنت متحرر من كل شيء، من النوم ومن الأحلام، عندها

اختفى الغضب والجشع والكراهية، تصبح فقط محبة، لست محباً بل فقط محبة.

سؤال ثاني: إذا كنا ممثلين بمسرحية أعدت مسبقاً، كيف بالإمكان أن ينقلنا التأمل إذا لم تتضمن فصول المسرحية هكذا تطور وانتقال بنفس الوقت؟ وإذا تضمن أحد الفصول الارتقاء، لماذا التأمل ولماذا الجهد ؟

إنها تتضمن نفس المظاهر الخادعة، أنا لم أذكر أن كل شيء محدد سابقاً، ولم أفترض نظرية كونية، هذا خداع، بالهند يؤمنون بالقضاء والقدر، وهذا لا يعني أن كل شيء معد مسبقاً، على العكس فإذا كان كل شيء محضر سيغدو كل العالم كالحلم، على سبيل المثال ستموت بيوم محدد - سيكون كل شيء كالحلم - إنه ليس محدداً وليس ثابتاً، الكون برمته غير واعٍ لموتك، إنه شيء لا قيمة له، موتك غير متعلق بالكون.

لا تظن نفسك مهماً حتى أن الكون بأكمله حدد موعد وفاتك، بالدقيقة، لا أنت لست المركز، فلا أهمية تذكر سواء كنت أم لم تكن موجوداً، ولكن هذه المظاهر الخادعة موجودة بالعقل، وتصبح جزءاً من اللاوعي

خاصتك، فالطفل يولد ولا يمكنه تقديم شيء للكون، ولكنه يحتاج الكثير، يحتاج الغذاء والماء والمحبة والملجأ، والدفء..

طفل الإنسان بحاجة للكثير ليقدم له ليعيش وليس كطفل باقي الحيوانات التي لا تحتاج إلى الكثير، ولذلك لا تتشكل العائلة عند الحيوانات، ولكن الطفل البشري عليه فقط أن يطلب وطلباته تنفذ من قبل العائلة، وبحال لم يُقدم له ما يحتاجه يموت سريعاً، لذا يظن الطفل أنه المركز وكل شيء يدور حوله، وبالتدريج تكثر متطلباته، وتصبح أكثر تعقيداً وأحياناً مستحيلة التنفيذ.

ومع نمو الطفل تزداد مطالبه وتتعقد وتصبح أكثر صعوبة وبالتالي تزداد خيبات الأمل، ويشعر أنه خُدع فهو ليس مركز العالم، وتدريجياً بدأ يُخلع عن عرشه، وعندما يبلغ يعلم أنه بلا عرش، وأنه تماماً ليس المركز، ولكن بأعماق اللاوعي سيبقى المركز هناك والفكر يصله أحياناً.

الناس أحياناً يسألونني: هل القضاء والقدر محتومين علينا؟ وهذا السؤال ينطوي على أهمية ومكانة وجودنا بالكون،

وينطوي كذلك على سؤال: لماذا ولدت؟ وما هي الغاية من خلقي؟ والحقيقة أن فترة الطفولة المنسية هي من أبدع هذه الأسئلة، وأنت لا تبدعها لأي غرض، وهذا أمر جيد، وغير ذلك ستصبح كآلة ميكانيكية، مخصصة لغرض معين، الإنسان لا يطرح هكذا أسئلة إلا لهذه الغاية، وهو لم يخلق لأي غرض، الإنسان هو تدفق الطبيعة، كل شيء ببساطة موجود، الأزهار والنجوم وأنت موجودين، كل شيء متدفق بالطبيعة، يجري ويحتفل بوجوده بدون هدف.

ولكن نظرية القضاء والتحديد المسبق، تخلق المشاكل لأننا نأخذها على أنها نظرية كونية، نظن كل شيء محدد ومعين مسبقاً ولكن لا شيء محدد حقيقة، وهذه التقنيات تستخدمها كأداة، عندما نقول أنها محددة لا نصفها كنظرية، والغاية إذا كنت تأخذ الحياة كدراما (مسرحية) معدة مسبقاً، لن تكون مصدر أي فعل، على سبيل المثال إذا تكلمت وكان كلامك معداً مسبقاً ولا تستطيع إضافة أي شيء يعني أنك لست مصدر الفعل مطلقاً، فكل كلمة تقال، هي من مصدر آخر فهي تلفظ عن طريق الكون نفسه، والقداسة نفسها عندها أنا مجرد

شاهد وهنا بيت القصيد من التقنية.

إذا اعتبرت أن الحياة مُعدة مسبقاً ستستطيع مراقبتها ، ولن تكون متورطاً بأحداثها ، فإذا نجحت، ذلك معدٌ مُسبقاً وكذلك إذا فشلت، وسيكون لهما القيمة نفسها ، فكل شيء معدٌ مُسبقاً يعني أنك ممثل تلعب دوراً بمسرحية ما ، وأنا أريد أن تشعر بأنك تلعب دوراً بمسرحية ما وسيكون هكذا شعور أداة للانتقال والتطور.

إنها صعبة لأنك تعتقد أن القضاء والقدر نظرية منشؤها كوني، وهي أيضاً قانون، ولن نستطيع تفهم اعتباره كأداة، وسأشرح ذلك بالمثال التالي: جاءني أحد الأشخاص المسلمين، ولم أكن أعلم أنه مسلم، شكله ولغته ولباسه كان كما لو أنه هندوسي، وسألني سؤالاً واحداً: "يقول محمد والمسيح إن الإنسان يعيش حياة واحدة، البوذيون والهنود يعتقدون بتعدد الحيوات وباستثناء الشخص المتحرر على المرء أن يولد ويعيش مرات ومرات، فماذا تقول بذلك؟ فإذا كان محمد رجلاً مستنيراً أو يسوع أو موسى يجب أن يعلم بذلك ويخبرنا بتعدد الحيوات، أما إذا كانوا على حق فهذا يعني أن (بوذا) و(مهافيرا)

و(الشانكارا) على خطأ. لذا أخبرني فأنا متحير جداً، ولا يمكن أن يكونوا كلهم على صواب؟".

فأجبته: أنت لست بحاجة لهم، فاقترابك منهم خاطئ، كلهم أدوات، ليسوا محقين وليسوا مخطئين.

لا أعتقد أنه فهم معنى كلمة أدوات. محمد وعيسى وموسى تكلموا مع أناس ذوي عقلية معينة، أما (مهافيرا) و(كريشنا) و(بوذا) فقد تكلموا مع أناس ذوي عقلية مختلفة كلياً، هناك أدوات مختلفة بين الأديان خارج الهند (منطقة الشرق الأوسط) وبين الديانات التي نشأت داخلها.

حاول أن تتفهم أن العقلية الثابتة تأخذ الأمور على أنها نظرية، وليست أداة، وبالطبع كلاهما ليس صحيحاً بالمطلق، وأنا لا أقول أنهما على حق وإنما أقول أية أداة أفضل، اهتمامي ليس بالصح أو الخطأ إنما بعمل الأداة، في الهند يؤمنون بالولادة بعد الموت أما أتباع الأديان خارج الهند فيؤمنون بحياة واحدة، وهما حقيقةً مختلفين كلياً لأن كل منهما استخدم أدوات مختلفة.

حاول تفهم ذلك، لأن عقولنا تعتبر أنها نظريات ثابتة وليست أدوات، أما نحن فنهتم بعمل الأداة أكثر من نظرية

الخطأ والصواب. بالهند يستخدمون هذه الأدوات ولعدة حيوات (حياة بعد أخرى) أما الأديان التي ولدت خارج الهند، حيث كانت الشعوب فقيرة وغير مثقفة، وكانت الرسل غير مثقفة (فهي تتناسب مع وعي هذه الشعوب) محمد لم يكن مثقفاً وكذلك يسوع وموسى، ولم يكونوا بارعين، ولم يكونوا أغنياء، كانوا يتكلمون مع طبقة فقيرة وغير مثقفة مطلقاً أيضاً.

بالنسبة للإنسان الفقير حياة واحدة كافية تماماً، إنه محروم، إنه ميت، فإذا أخبرته بتعدد الحيوات، وأنه سيعيش آلاف المرات سيزداد إحباطه وخيبته، وسيقول أن حياة واحدة أكثر من كافية، ليس هناك أي معنى لآلاف الأجيال، أعطني الجنة مباشرة بعد حياتي هذه مباشرة، وسيكون الإله حقيقة آنذاك.

(بوذا)، (مهافيرا)، (كريشنا) تكلموا لمجتمعات غنية جداً، حيث كان الشرق غنياً ومنارة للعالم القديم، كانوا أنقياء مثقفين محنكين، لا يمكن تنقية (بوذا) أكثر، لقد كان مهذباً نقياً مثقفاً بالمطلق، لا شيء يمكن إضافته له، تذكر للمجتمعات الغنية هناك

مشاكل مختلفة، السعادة ليست ذات معنى وكذلك الجنة، أما المجتمعات الفقيرة فالسعادة مليئة بالمعاني وكذلك الجنة، فإذا كانت الناس تعيش بالجنة ستغدو الجنة بلا معنى، ليس بإمكانك أن تعرضها عليهم أو أن تجادل بها لأنهم يحيون بها ، تمكنوا من شق الطريق إليها. لذا (بوذا)، (مهافيرا)، (كريشنا)، لم يتكلموا عن الجنة شيئاً، تكلموا عن التحرر، لم يتكلموا عن العالم اللطيف خارجاً.

تحدثوا عن الارتقاء بالعالم تحدثوا عن الانعتاق حيث لا أوجاع وحيث لا سعادة، الجنة التي بشر بها يسوع لا تعني لهم شيئاً فهم بشكل مسبق بها. وثانياً للشخص الغني مشكلته الحقيقية هي الضجر، أما الشخص الفقير، فإن تمنحه وعداً بمستقبل مليء بالسعادة والهناء حيث لا معاناة سيكون أمراً بغاية الروعة، الشخص الغني السعادة ليست مشكلته، فهو ضجر من هول السعادة والبركة، (مهافيرا)، (بوذا) و(كريشنا) جميعهم استخدموا أسلوب الضجر. إذا لم تقم بأي عمل ستولد من جديد ولعدة مرات، تذكر العجلة تدور وحياتك نفسها ستعود مرات

ومرات. نفس الطعام، نفس الغنى، نفس الأماكن مرات ومرات، آلاف الأجيال ستبقى تتحرك ضمن العجلة.

الشخص الغني الذي عرف مفهوم السعادة حيث أنها ليست بالمشهد الحسن، فإن الإعادة هي مشكلة بحد ذاتها، إنها معاناة، هو يريد شيئاً جديداً، ويقول (بوذا) و (مهافيرا) لا شيء جديد، العالم قديم جداً ولا شيء جديد تحت السماء، كل شيء أزلي، فأنت تذوقت كل الأشياء سابقاً وستذهب لتتذوقها لاحقاً، أنت بالعجلة اخرج منها، اذهب إلى المحيط وقم بالقفز خارجاً هذا فقط ما يجب أن تفعله.

بالنسبة للشخص الغني فإذا كان هناك أداة تقوي شعورك بالضجر والسأم، عندها فقط يمكنك الانتقال نحو التأمل، أما الشخص الفقير إذا كنت تتكلم عن الضجر فإنه كلام عديم القيمة، الإنسان الفقير لا يرغب مطلقاً بالملل والضجر ولا حتى ببذل الجهد والتعب. الشخص الغني فقط ممل صامت، أما الفقير فلا يضجر لأنه يفكر دائماً بالمستقبل شيء ما سيحدث وستصبح الأمور جيدة يوماً ما، يحتاج الشخص الفقير إلى الوعود، وإذا كانت الوعود طويلة الأمد تصبح عديمة المنفعة يجب أن تكون حالاً. تعود

عيسى أن يقول عبارة: (في حياتي أو في حياتك ستصل ملكوت اللّه) وهذه العبارة تلخص الفكر المسيحي لعشرات القرون، لأن يسوع قال في حياتك مباشرة أنت ذاهب لرؤية ملكوت اللّه، ولكن ملكوت اللّه لم يأتِ بعد، فماذا يعني بذلك؟ هو يقول أيضاً العالم ذاهب إلى نهايته قريباً جداً، فلا تضيع الوقت! فالوقت قصير.

يقول يسوع إن الوقت قصير جداً، من الغباء إضاعته، حالاً سيذهب العالم إلى نهايته، وعليك أن تجد استفساراً عن أسئلتك وإلا ستتحسر على حياتك. يسوع أبدع الإحساس المباشر خلال مفهوم الحياة الواحدة، هو يعلم و(بوذا) و(مهافيرا) أيضاً يعلمون، مهما يكن فإن الأداة معروفة، والحصول على الأداة المباشرة كان حاجة ملحة.

الهند أرض الغنى منذ القدم، لا يوجد أسئلة بحاجة لإجابة ملحة وعاجلة، لا حاجة للوعود بالمستقبل، هناك طريقة واحدة ممكنة لخلق حالة العُجالة والإلحاح، ولخلق حالة الضجر، فإذا كان المرء يشعر بأنه ذاهب إلى القبر مرات ومرات إلى اللانهاية، فيسأل مباشرة كيف بالإمكان التحرر من العجلة، فإذا تكرر ذلك الكابوس المرعب،

لذا لا أرغب بتكراره مطلقاً -أنا أبحث عن شيء جديد.
يقول (بوذا) و(مهافيرا) لا جديد تحت السماء، العالم كله منذ القدم ويُعاد، وعليك أن تعيدها مرات ومرات كثيرة، وتُفرض عليك مرات ومرات لعدة حيوات، كن واعياً للضجر والسأم، قم بالقفز، الأدوات مختلفة ولكن الغرض نفسه، تحرك، قم بتغير نفسك، مهما تكن قم بعملية التحول والارتقاء.

عندها إذا أخذت العبارات الدينية كأدوات فقط لن يكون هناك أي تناقض.

(بوذا) ويسوع، محمد و(مهافيرا)، يعنون الشيء ذاته، أبدعوا طرق مختلفة لشعوب مختلفة، تقنيات مختلفة لعقول مختلفة، مغريات مختلفة ومواقف مختلفة ولكنها ليست مبادئ للمناقشات والصراعات، إنها أدوات للتطور والارتقاء، فقط يمكن اعتبارها على هذا النحو.

السيترات: "تقنيات تضعك على درب الطمأنينة"

10 -بينما يصل العناق إلى الجوهر، الأميرة الجميلة، دخلت بالعناق للحياة الأزلية.

11 -أوقف أبواب المشاعر والأحاسيس عندما تشعر بزحف نملة، آنذاك.

12 -عندما، على السرير أو المقعد، دع ذاتك تصبح عديمة الوزن، وخارج العقل.

لكل شخص مركزه ولكنه يعيش بعيداً عنه، لذلك يتولد التوتر الداخلي، الاضطراب الدائم والقلق والكآبة، فأنت لست بالمكان الذي يجب أن تكون به، لست بمركز التوازن الخاص بك، فالجوهر غير متوازن وبعيد عن المركز، وهذا أساس العقلية المتوترة، فإذا أُجهدت بشدة ستصبح مجنوناً، الشخص المعتوه هو من ابتعد عن مركزه كلياً، أما الشخص المتنور هو عكس ذلك، هو متمركز بنفسه (تماماً بالمركز)، وأنت بين الاثنين لم تذهب تماماً خارج مركزك، ولست بالمركز أيضاً، أنت تتحرك ضمن الفجوة بينهما، أحياناً تبتعد كثيراً فتصبح مجنوناً للحظات، بالغضب أو بالجنس أو بأي شيء تبتعد

تماماً عن المركز، وبالنقيض من ذلك أنت مؤقتاً بالمركز وهو موجود دائماً ولكنك مررت به لحظياً، وتعود لطبيعتك ثانية، بلحظة الغضب أنت مجنون ولكنها مؤقتة فالنوعية ذاتها ولكن الكمية مختلفة، ولذلك تلامس الجنون أحياناً، أما بحالة الاسترخاء الكامل تلامس مركزك.

هناك لحظات من البركة، إنها تحدث فتصبح مثل (بوذا) أو (كريشنا) للحظات قصيرة، لكنك لا تبقى هناك تمضي اللحظة بسرعة وتصبح بعيداً عن المركز، أنت تتحرك بين المركزين ولكن التحرك محفوف بالخطر، لأنك ضمنها لن تدرك تصوراً خاصاً بك. لا تدرك من أنت، أنت تتحرك ضمن المجال من الجنون إلى ملامسة المركز بشكل مستمر، عندها لن تتمكن من إدراك صورة ثابتة لذاتك، تصورك عن ذاتك غير ثابت (سائل) ثم أنت لا تعرف من أنت، إنها مسألة صعبة جداً، هذا هو سبب خوفك إذا كنت تتوقع لحظات البركة والسعادة، لذلك جرب أن تثبت نفسك بمكان ما بينهما (بين الجنون والتنوير).

هذا ما نعنيه بأن كينونة الإنسان العادي حيث لا يلمس جنونه بلحظة الغضب، ولن يلمس التحرر الكامل، النشوة الكاملة، هو لا يتحرك إلى الصورة الثابتة ويرضى بالصورة السائلة، الإنسان العادي حقيقةً شخص ميت، يعيش بين هاتين النقطتين، لذا نجد أن كافة الأشخاص الاستثنائيين - الشعراء والفنانين العظماء - ليسوا عاديين هم سائلين جداً (غير جامدين) بعض الأحيان يلامسون المركز وأحياناً يصبحون مجانين، ويتحركون ضمنهما بسرعة وبالطبع فإن توترهم كبير والضيق والألم كبير، لأنهم يتحركون بسرعة بين عالمين مختلفين تماماً. ولذلك يشعرون بانعدام الهوية، فهم بخارج العالم (بمعنى خارج العالم الطبيعي).

هذا يساعدنا لكي نحدد أربعة أقسام من البشر، القسم الأول الإنسان الطبيعي الثابت الصلب المُحدد الهوية، طبيب مهندس، عالم، قديس.. متعلق دائماً بالصورة الثابتة (متعلق بالواقع). النوع الثاني - السائل - شعراء، فنانين، رسامين، مطربين، لا يعلمون من هم، أحياناً طبيعيين وأحياناً مجانين. القسم الثالث مجانين بشكل دائم، ذهبوا خارج

ذواتهم، ولن يعودوا إلى منازلهم أبداً، فهم لا يدركون أن لديهم منزلاً بالأساس. والقسم الرابع أولئك الذين وصلوا منازلهم ولم يغادروها مطلقاً مثل (بوذا) و(كريشنا) و(مهافيرا). هم يعيشون بالوعي الكامل حيث لا توتر ولا جهد ولا تعب ولا رغبات، مستريحين بالمطلق وبكلمة واحدة لن يصبحوا (لا تغير) ومن السهولة البقاء بالمركز (الجوهر) ولا يرغبون بالذهاب لأي مكان، حيث لا مستقبل، كل لحظة هي الخلود بعينه.

لا لهفة ولا رغبة، وهذا لا يعني أن (بوذا) كان لا يأكل أو لا ينام، هو يأكل وينام ولكنها ليست رغبات، إنها ليست ملحوظة ضمن خطة، هو لن يأكل غداً، بل يأكل الآن، تذكر جيداً أنك ذاهب لتأكل اليوم أو غداً أو بالمستقبل ولكن ليس الآن، عقلك يتحرك بمكان ما، بينما (بوذا) يأكل الآن بدون تخطيط لأي شيء غداً. المستقبل لا يعني شيئاً له، فإذا جاء المستقبل سيكون كما الحاضر، دائماً الآن دائماً باللحظة، الطعام لا يخطر على البال مطلقاً، إنه ليس مطلباً عقلياً، إن من السخافة أن تفكر بالطعام فيصبح مركزك مشوشاً.

(بوذا) شخص عادي ويشعر مثلك تماماً بالجوع أو بالحر أو بالبرد، ولكن كل ذلك تماماً بالوقت الحالي وليس بالمستقبل أبداً، لا شيء يتغير ولن تصبح شيئاً جديداً أي أنك غير متوتر، التوتر ينتج من رغبة الحصول على شيء ما، أو أن تصبح شيئاً ما لا تطاله، هناك دائماً رغبات تجعلك لا تعيش اللحظة الحالية.

عندما تصبح عديم القيمة، بهذه اللحظة التي تشعر فيها بأنك لا شيء، تمسك بها، واجعلها رغبة، رغبة القبول الكلي، مهما كنت جميلاً أم بشعاً، غنياً أم فقيراً، باقتناعك التام ستتوقف الأفكار، وحينها لا توتر، ولا ألم ولا أوجاع، وأنت في هدوء و طمأنينة، غير قلق أبداً. عندما لا رغبات يثبت العقل ويتمركز حول الذات ستكون بكينونتك مثل (بوذا).

على الجهة المقابلة نجد المعتوهين، حيث لا كينونة، أولئك الذين لا تتوقف رغباتهم، حتى أن المعتوه نسي نفسه، ورغبته أن يصبح شخصاً آخر تماماً، هو يعرف الطريق إلى الرغبة وإلى التغيير، ولكنه لا يعيش الحاضر، يعيش بمكان ما، فقد حقيقته (الآن وهنا) ويبدو سخيفاً لأنه

يعيش بعالم أحلامه، يعيش بعالم آخر مختلف كلياً.

ولكن تذكر أن الأشخاص المعتوهين هم ليسوا أعدائك هم أعداء (بوذا)، و(بوذا) ليس عدوك فهو عدو المجانين والمعتوهين، وأنت بينهما، تختلط بهما، أحياناً بالجنون وأحياناً بالاستنارة، فتقفز إلى المركز فجأة ولكنها وثبة مختلطة بالشوائب، الرغبات طويلة والجهد كبير، وفي النهاية يكون المحبوب معك للحظة حيث الذهن يذهب بعيداً، هناك جهد كبير لتكون مع المحبوب فالعقل دائم التعلق والتعلق، ودائم التفكير والتفكير بالمحبوب، والآن المحبوب هنا وفجأة العقل انقطع عن التفكير.

باللحظة التي يكون بها المحبوب هنا لا توجد رغبات، أنت مستريح، أنت تعود إلى داخل نفسك وذاتك، إذا لم يدخل الحبيب إلى نفسك لن يكون هناك حب، أحياناً تحدث، العقل متوقف ولا يوجد أي رغبات، الحب يعني انعدام الرغبة، عندما يحدث الحب لن تكون الرغبة موجودة، العقل هادئ وساكن ولا مجال للانتقال. لعدة دقائق يتوقف العقل، وأنت مستريح بداخل نفسك، وتلامس كينونتك (مركزك) فتصبح ممتلئاً بالبركة وبالقداسة، فجأة

ستشعر أنك شخص مختلف.

لذا تغيرنا المحبة كثيراً، فإذا وقعت بالحب لا تستطيع تخبئته، بل سيظهر بعينيك، بوجهك وبملامحك وبطريقة المشي، بكل شيء سيظهر الحب، لأنك لست ذات الشخص، فالعقل الممتلئ بالرغبات ليس هنا، فأنت (بوذا) للحظات قصيرة وذلك لأن العقل سيحاول خلق حالة التفكير مجدداً.

والتعب الكلي أن تمر بلحظات يتوقف فيها العقل عن التفكير، تتوقف الرغبات وبدون أي تعلق ستشعر أنك تلامس المركز، العقل لا ينفك يفكر دوماً، والآن المحبوب هنا والعقل توقف عن التفكير فجأة، لن يأخذك إلى أماكن أخرى بهذه اللحظة، هنا تشعر بالغبطة فالرغبات متوقفة والآمال متوقفة بالكامل، ولكن العقل لا يترك لك فرصة طويلة لأنه يخلق الرغبات، وأنت لا تعرف أن تعيش بدون رغبات، بهذه اللحظات ستصبح (بوذا)، ولكنها لحظات قصيرة وستطرد منها، وتحاول إعادة إنتاجها مرات ومرات، ولكنها تحدث عفوياً، فلا يمكن إعادتها.

إنها تحدث مع أي شخص عندما تقع بالحب من اللقاء الأول مع الحبيب ثم تشعر أن عقلك توقف لعدة دقائق، ثم يحدث الزواج وذلك لرغبتك بإعادة هذه الدقائق الرائعة التي توقف فيها الفكر، ولكنها عندما حدثت لم تكن متزوجاً، فالوضع مختلف تماماً، ولكنها إملاءات العقل التي تفرض عليك خياراً كالزواج من أجل تلك اللحظات. العقل يدمر كل شيء، والزواج منتج عقلي، الحب عفوي أما الزواج ذهني كالرياضيات، وهذه الدقائق لن تعود ثانية، وهذا السبب لشعور الأزواج بخيبات الأمل، الشيء الذي تنتظره حدث عفوياً بالماضي ولن يعود، لأنك نسيت الحالة بالكامل، الحب الآن أصبح روتيني ومتوقع ومتطلب، وهذه المتطلبات لن تمنحك البركة التي تأخذها بالمرح والعفوية إنها مستحيلة.

هذا يحدث مع كل شيء ليس فقط في حالة الزواج، فأنت تستمع إلى المعلم، هناك خبرة جديدة فتحدث هذه اللحظات التي يتوقف بها العقل، حضوره وكلماته وطريقته بالحياة جديدة عليك، فيتوقف عمل الذهن، فتتعلق بالمعلم يومياً أنت تريده، ثم تصاب بخيبة أمل لأنها

أصبحت واجباً يومياً روتينياً ، وقد تظن أنه يخدعك وخبرته لم تنفعك، وكأنك كنت منوماً مغناطيسياً. هذا ليس حقيقة ، عقلك الثابت صورها لك على هذا النحو، وبدأ يتوقع الأمور بعقل مغلق، لن يحدث شيء، فقط بالعقل المنفتح تتطور، هذا لا يعني أن تغير حالتك يومياً وإنما لا تدع عقلك ضمن نموذج (قالب) معين، عندها ستشعر أن زوجتك امرأة مختلفة يومياً ، عندما لا يخلق العقل النموذج سوف يصبح الناس متجددين يومياً ، المعلم سيغدو جديداً كل يوم، والأصدقاء، كل شيء متجدد باستثناء العقل، لأن العقل يفكر بالقديم دائماً.

الشمس تشرق بتجدد يومياً ، ليست نفس شمس البارحة ، والقمر كذلك، والليل والنهار، والشجر والأزهار كل شيء متجدد باستثناء العقل، إنه دائم التذكار، يحتاج إلى الماضي، العقل يحتاج إلى الماضي والحياة تحتاج إلى الحاضر، الحياة مليئة بالبركة والعقل بعيد عنها ، إن تدخل العقل بالحياة سبب دخول المآسي، والدقائق العفوية لن تعود ، فما العمل إذاً؟ كيف تكون مرتاحاً دائماً؟ هذه السيترات لك لهذه الغاية، هذه التقنيات تختص براحة

وسهولة المشاعر، ولتتحرر من ضغط الأعصاب، كما البلسم الشافي.

كيف تبقى بكينونتك؟ كيف لا تعود أدراجك بعد التحول؟ إنه أمر صعب، ولكنها ستساعدك وستتفتح نفسك.

التقنية الأولى: بينما يصل العناق إلى الجوهر، الأميرة الجميلة، دخلت بالعناق للحياة الأزلية.

إنها التقنية الأولى التي تتكلم عن الحب، الحب قريب جداً من تجربة الهدوء والطمأنينة، فإذا غدوت مرتاحاً ستكون حياتك حياة محبة. الشخص المتعب يعيش لغاية ما (نقود، أملاك، شهوات..) أما الحب فهو غير متطلب لأي شيء، بالحب لا وجود للمال ولا للأنا ولا أن تفكر بالنتائج، فهو يبدو بدون معنى وبدون غرض إنه موجود بذاته وليس لأي شيء أخر.

العقل الذي يفكر بالنتائج، بالمنطق لا يمكنه أن يحب، ويصبح هكذا تفكير مصدر للإجهاد والتعب لأنه يعيش بالمستقبل يترقب الأمل، وتضيع الآن. الحب دائماً الآن وهنا، حيث لا مستقبل، وذلك هو السبب في أن الحب

قريب جداً من التأمل، والموت أيضاً قريب جداً من التأمل (لأن الموت أيضاً الآن وهنا) لا يمكن أن يحدث بالمستقبل، هل بالإمكان أن تموت بالمستقبل فهو لم يأتِ بعد، ولن يكون بالماضي فقد انتهى، إذاً يحدث الموت بالحاضر فقط.

الموت، الحب والتأمل كلها أمور تحدث بالحاضر فقط، فإذا كنت تخاف الحب لن تستطيع أن تتأمل، وكذلك إذا كنت تخاف الموت لن تستطيع أن تتأمل، وستكون حياتك عديمة القيمة حيث لا بركة تُرتجى فهي مليئة بالتوافه.

تبدو الصلة غريبة بين الحب والموت والتأمل، كلها تجارب متشابهة، فإذا تمكنت من دخول واحدة تتمكن من الدخول إلى البقية، يقول شيفا: **بينما يصل العناق إلى الجوهر، الأميرة الجميلة، دخلت بالعناق للحياة الأزلية.**

إنها تعني أشياء كثيرة، أولاً عندما تقع بالحب فإن الماضي توقف والمستقبل لا شيء، تحرك باتجاه الحاضر، أنت باللحظة الحالية، هل سبق أن وقعت بالحب؟ إذا حدث فإن عقلك لن يكون هناك، لذا يقول الحكماء إن الحب أعمى، والحب جنون، بالجوهر ما يقال صحيح تماماً، لأن

المحبين ليس لديهم عين على المستقبل، هم عميان لا يرون الماضي، ماذا حدث معهم؟ إنهم يتحركون "الآن وهنا" بدون أي اعتبارات للماضي ولا للمستقبل. إنهم عميان بالنسبة للذين يفكرون بالنتائج، وهم رائيين بالنسبة للذين لا يحسبون. إنهم يرون الحب فالعيون حقيقية والمشهد مليء بالحقيقة.

الشيء الأول بالحب عدم وجود الماضي والمستقبل، هنا تحدث النقطة الجوهرية اللطيفة التي تسمى الحاضر وهي ليست بين الماضي والمستقبل، إنها بحيث لا ماضٍ ولا مستقبل لذا سماها شيفا (الحياة الأزلية) ويعني الدخول بالأبدية، نحن نقسم الوقت إلى ماضٍ وحاضر ومستقبل، وهذا التقسيم شكلي ومخادع، فهناك وقت مضى وهناك وقت سيأتي، أما هذا حيث لا هذا ولا ذاك، إنه لا يمضي مطلقاً -إنه دائماً هنا -الآن دائماً هنا - فهذه الآن هي الأبدية.

إذا تحركت من الماضي لن تصل الحاضر أبداً، ستصل إلى المستقبل، فلا مرور بلحظة الحاضر، أما إذا تحركت من الحاضر لن تذهب إلى المستقبل مطلقاً بل تذهب عميقاً

وعميقاً بالحاضر أكثر وأكثر إلى الحياة الأزلية.
الوقت يعني أنك تتحرك ضمن خطة، بطريق مباشر له شكل أفقي عادة، لكن عندما نتحرك بالحاضر ستكون الأبعاد مختلفة وسيأخذ الطريق الاتجاه الشاقولي بالاتجاه الأعلى أو الأسفل لكنه لن يكون أفقياً، لأن (شيفا) يعيش بالأبدية وليس بالزمن.
سأل أحدهم يسوع: "ماذا سيحدث في ملكوت اللّه؟" حقيقة هو لم يكن يسأل عن الوقت وإنما ماذا سيحدث للرغبات هل ستنتهي، هل سيكون هناك حياة أبدية أو سيكون الموت نهاية المطاف، هل سيكون هناك عذاب وهل هناك درجات أسمى وأدنى. هنا أجابه يسوع: "سيكون الوقت لانهائي" ربما لم يعِ السائل ما قصده يسوع أن الوقت لانهائي، فهو يعني بذلك أن الوقت دائماً أفقي وملكوت اللّه دائما شاقولي (عامودي) إنها الأبدية، عليك فقط أن تتحرك من الوقت إلى الأبدية، لذا الحب هو الباب الأول وكل شخص يرغب أن يحب ويرغب أن يُحب.
لا أحد يعلم لماذا هذه الأهمية للحب، ولماذا هذا التعلق العميق بالحب، الحب الظاهرة الأعمق على سطح الأرض.

ليس كل إنسان قادر على الحب وهذا سبب إحباطه. للحب اتجاهات مختلفة، فإذا جربت أن تحب بالوقت الذي انهزمت فيه من حب سابق لن تستطيع أن تحب حقيقة. وأذكر هذه القصة:

كانت (ميرا) واقعة بحب (كريشنا)، ولكنها كانت زوجة الأمير، لم يكن (كريشنا) جسداً مادياً، وبدأ الأمير يشعر بالغيرة من (كريشنا)، مع أنه هناك خمسة آلاف سنة تفصل بين (كريشنا) وبين (ميرا)، كانت (ميرا) تتكلم مع (كريشنا)، تضحك وتغني كانت تبدو مجنونة (بعيوننا تبدو مجنونة) سألها الأمير: "هل جننت يا (ميرا) ؟ أين هو (كريشنا)؟ من تحبين؟ ومع من تتحدثين؟ أنا هنا وأنتِ نسيتني تماماً".

فأجابت (ميرا): "(كريشنا) هنا وأنت لست موجوداً لأن (كريشنا) خالدٌ أبداً، بينما أنت لا، هو دائماً هنا طوال الوقت، بينما أنت لا تستطيع أن تكون هنا، أنت لست هنا اليوم ولا غير يوم وبالحالتين أنت غير موجود".

الأمير هو الوقت، أما (كريشنا) فهو الأبدية، تستطيع أن تكون قريباً من الأمير ولكن المسافة بينكما لن تتحطم،

ويمكن أن تكون هناك مسافات زمنية شاسعة بينك وبين (كريشنا)، وتكون قريباً جداً، لأنها اتجاهات مختلفة، فأنا أنظر أمامي فأرى الحائط، وأحرك عيني فأرى السماء، عندما أنظر من خلال الوقت سأرى الحائط، وعندما أرى من خلال الأبدية (فوق الوقت) أشاهد السماء، الحب مفتاح الأبدية، فإذا أحببت يوماً بإمكان الحب أن يصنع تقنية للتأمل، هذه التقنية: **بينما يصل العناق إلى الجوهر، الأميرة الجميلة، دخلت بالعناق الحياة الأزلية.**

إذا لم تكن محباً ستبقى منعزلاً وحيداً خارجاً، عليك أن تدخل بالحب وتتحرك إلى الأبدية، هل أنت هناك كالعشاق، إذا كنت هناك، عندها يصبح الوقت زائفاً وخادعاً، فإذا كنت هناك وتمكنت من أن تقول أنا عندها يمكن أن تكون قريباً بدنياً، ولكنك روحياً متعدد الأقطاب. عندما تحب، يجب أن لا تحب فحسب، بل يجب أن يكون هناك غرام وهيام، عندما تعانق المحبوب، يجب أن تصبح أنت حالة العناق، عند التقبيل كن أنت القبلة، لا تكن شيء آخر، انسَ الأنا تماماً، اجعلها تتلاشى تماماً بالفعل، كن عميقاً بالفعل حتى لا تنتحل

شخصية الفاعل، وإذا لم تتمكن من الحركة بالحب -
ستصبح حالة الحب -إن من الصعب أن تتحرك ضمن
الطعام أو المشي -من الصعب جداً أن تتحرك بالحب، لأن
الحب هو الاقتراب الأسهل لحل الأنا، لذلك أولئك المحبين
للأنا لا يمكنهم الحب، يمكنهم التحدث عنه، يمكنهم
الغناء للحب، ولكنهم لن يحبوا فالأنا لا تحب.
يقول (شيفا)، كن مُغرماً لحظة العناق، كن حالة
العناق، انسَ نفسك نهائياً حتى تستطيع القول: أنا لست
أكثر، أنا حالة حب، القلب لا ينبض إنما الحب ينبض،
والدم لا يجري بالعروق وإنما الحب يجري، والعيون لا ترى
إنما الحب يرى، ولا تلمس بيديك، الحب هو الذي يلمس.
تصبح أنت الحب وستدخل عالم الأزلية، سيغير الحب
اتجاهاتك فجأة، أنت تتحرك خارج الوقت وتواجه الخلود،
يمكن للحب أن يصبح تأملاً عميقاً، إنه الحالة الأعمق،
العشاق يعلمون أحياناً ما لا يعلمه القديسون، ويلمس
العاشق مركزه أكثر من ممارسي اليوغا، لكنها لا تعدو
لمحة خاطفة إذا لم يتحول الحب إلى التأمل.
تعني (التانترا) ذلك، الانتقال من الحب إلى التأمل، والآن

تستطيع تفهم هذا الاهتمام الكبير من قبل (التانترا) بالحب والجنس، لماذا؟ لأن الحب الباب الطبيعي الأسهل الذي تستطيع من خلاله تجاوز العالم (تسمو فوق الوجود المادي) انظر إلى (كريشنا) و(ميرا) إنهما لا يبدوان اثنين، إنهما شخصٌ واحد، فالأحادية عميقة جداً بحيث لا تتجزأ نهائياً، وهنا لا وجود مطلقاً للجنس.

الحب بالنسبة لـ(شيفا) بوابة عظيمة، والجنس ليس مُدانا، الجنس هو بذرة الحب، وهو يمكن أن يتحول إلى الحب، فإذا لم يتحول الجنس إلى حب سيغدو الجنس رديئاً وناقصاً، إدانتنا للجنس تجعله ناقصاً، الجنس يجب أن يتحول إلى الحب، والحب يجب أن يزهر، الجنس لا يجب أن يبقى على حاله، يجب أن يصبح حباً، أما إذا بقي فإن العيب ليس بالجنس، إنه خطؤك، تعلمنا (التانترا) أن الجنس يجب أن لا يبقى على وضعه، بل يجب أن يتحول إلى حب، والحب لا يجب أن يبقى حباً، يجب أن يتحول إلى نور من خلال تجربة التأمل. وفي النهاية إلى أقصى حدود جوهرة الباطن، كيف تُحول الحب؟ فقط كن الفعل وانسَ الفاعل.

أنت واقع بالحب، كن الحب فقط ببساطة، إنه ليس حبك ولا حب شخص آخر -إنه ببساطة حب فقط، عندها لن تكون هنا، فأنت بقمة المصدر، عندما تكون بالحب وتنغمس بكليتك ستختفي، ستصبح طاقةً متدفقة.

كان د. لورانس أحد العقول المبدعة بهذا العصر، سواء كان عارفاً بـ(التانترا) أو غير عارف، كان مُداناً بالغرب بسبب كتابه (التحريم) لأنه اعتبر الطاقة الجنسية هي الطاقة الوحيدة الجوهرية، وقمعها وإدانتها ضد الكون، حيث لن تتعرف إلى الذُرى العالية والزهور الناصعة لهذه الطاقة، فقمعها شر وبشاعة وإثم.

الواعظون و دعاة الأخلاق، وما يسمى رجال الدين، كلهم ذهبوا إلى إدانة الجنس واعتباره أمراً بشعاً، لكن بقمعك له سيصبح أكثر بشاعة، والحقيقة أن الجنس ليس بشعاً، أولئك الواعظون جعلوه بشعاً، وعندما تثبت أقوالهم وتصبح قناعة، سيكون الجنس أكثر بشاعة.

الجنس طاقة طاهرة -الحياة تتدفق بهذه الطاقة، إنها سبب الحياة، عليك أن لا تنتقص منها، دعها تتحرك حتى الأعلى (القمة) عندها الجنس يجب أن يتحول إلى حب،

عندما تكون ذا عقلية جنسية فأنت تستغل الآخرين، الآخرين مجرد أدوات تُستعمل ثم تترك بعيداً ، عندما يصبح الجنس حباً لن يبقَ الآخرون كأدوات، حيث لا استغلال، عندما تحب تدرك أهمية وقيمة الآخرين.

وحيث أنك بتجربة عميقة مع الشريك، لا يوجد أي نوع من الاستغلال، كل منكما يساعد الآخر للتحرك نحو عالم مختلف من المحبة، الجنس استغلال، الحب هو التحرك إلى عالم مختلف، وإذا أصبح الحب تأملاً ، إذا استطعت أن تنسَ نفسك تماماً وكذلك المحبوب -فقط هناك حب متدفق -يقول (شيفا): **الحياة الأزلية هي ملكك.**

التقنية الثانية: أوقف أبواب المشاعر والأحاسيس عندما تشعر بزحف نملة، آنذاك.

إنها تبدو سهلة، ولكنها ليست كذلك، كررها عدة مرات **أوقف أبواب المشاعر والأحاسيس عندما تشعر بزحف نملة، آنذاك، ثم، ثم.** سيحدث شيء ما ، ماذا يقول (شيفا)؟

لديك شوكة برجلك، إنها موجعة وأنت تتألم، أو تفاجأت بنملة تزحف على قدمك وأنت تريدها أن تغادر فوراً ، خذ

أي تجربة، لديك جرح، أو وجع رأس، أو أي ألم بالجسم، إنه مثل **زحف النملة**، تقول التقنية مهما كان ما تشعر به أغلق أبواب المشاعر والأحاسيس. ماذا سيحدث؟

أغمض عينيك، وفكر بأنك أعمى فقط ولا تستطيع الرؤية مطلقاً، أغلق أذنيك وفكر بأنك غير قادر على السمع مطلقاً، وجربها مع الحواس الخمسة كذلك، حتى تصل إلى إغلاقها جميعها، إنه أمر سهل، اجعل التنفس يتوقف لدقيقة واحدة، عندها كل الحواس ستغلق، عندما التنفس متوقف والحواس مغلفة، أين هو الزحف؟ وأين هي النملة؟ فجأة أنت بمكان بعيد، غير متعلق بالأحداث ولا بالحواس.

كان لي صديق قديم، صديق متقدم بالعمر وقع فجأة عن الدرج وأخبره الأطباء أنه ممنوع من مغادرة السرير لمدة ثلاثة أشهر، كان يعاني من آلام بكامل جسده، ويجب أن يرتاح تماماً لثلاثة أشهر، ولكنه شخص لا يعرف طعم الراحة، كان دائم الحركة، فكانت صعبة جداً عليه. ذهبت لزيارته فقال لي: صلِّ لأجلي وباركني قبل أن أرحل، أنا لا استطيع أن أبقَ كالصخرة لثلاثة أشهر،

قالوا لي ممنوع أن تتحرك.

قلت له: إنها فرصة جيدة، فقط أغمض عينيك، وفكر بأنك مجرد صخرة، فقط حجر أو تمثال، أغمض عينيك وفكر بأنك حجر -تمثال -سألني: ماذا سيحدث؟ أخبرته: فقط حاول، أنا جالس هنا ولن يحدث شيء وعليك البقاء هكذا لثلاثة أشهر، عليك أن تجربها فقط، على أي حال لن تخسر شيئاً. هو لم يحاول من قبل، وبالرغم من صعوبة الموقف قال: أجل، سأحاول ربما يحدث شيء ما، أغمض عينيه لدقائق وبدأ يتخيل أنه حجر أو تمثال، وكنت متوقعاً أن يفتح عينيه ويقول بغضب أنه لم يحدث شيء، ولكنه لم يفتحهما لمدة ثلاثين دقيقة، وشعرت أنه أصبح كالتمثال، كل الإجهاد العقلي اختفى، وتغير وجهه، هممت بالمغادرة ولكنه لم يتغير مطلقاً، ولم يفتح عينيه، كان مستغرقاً بصمت عجيب كالميت تماماً، وتنفسه ساكن ورصين، وعندما أخبرته أنني أنوي المغادرة فتح عينيه وقال مندهشاً: إنها معجزة، ماذا فعلت بي؟

قلت له: أنا لم افعل شيئاً.

فأجابني: لا بد أنك قمت بعمل ما، هناك معجزة ما،

فعندما أغلقت عيني وبدأت أفكر بأنني حجر أو تمثال، جاءني شعور مفاجئ بأنني لو حاولت أن أحرك يديَّ لما استطعت تحريكهما، حاولت فتح عيناي و لكن دون جدوى، كان ذلك مستحيلاً، كانت العينان مغلقتان كالحجر تماماً، أنا لن أقلق أبداً من طول الفترة، وعندما توقف الوقت اختفى العالم، وكنت وحيداً، عميقاً بداخل نفسي، ومن ثم اختفى الألم تماماً.

كان متألماً تماماً، لم يتمكن من النوم دون المهدئات، لكن الألم اختفى، سألته: ما هو شعورك عندما اختفى الألم؟ فأجابني: بالبداية شعرت بأني بعيد عن الألم، إنه هناك، وكأنه يحدث لشخص آخر، وبالتدريج بدأت أشعر أن ذلك الشخص أصبح بعيداً وبعيداً. ولم أعد أره، إنه اختفى، ولم يعد الألم موجوداً بعد ذلك، كيف يمكن أن يتألم الحجر!؟.

تقول (التانترا): أوقف أبواب الحواس والمشاعر، كن كالصخرة، ضم نفسك إلى العالم، عندما تنضم إلى العالم ستصبح قريباً من نفسك، لأن نفسك ليست قطعة منك، هي جزء من العالم. عندما تنضم كلياً للعالم،

تصبح قريباً من جسدك أيضاً، لذا قال (شيفا)، آنذاك، آنذاك سيحدث شيء ما.

إذاً جربها مع الجسم، اعمل أي شيء، لست بحاجة إلى نملة تزحف على جسدك، بطريقة أخرى أنت تعتقد بينما تتأمل أن هناك نملة تزحف على الجسد ولكنك غير مكترث، فقط دخلت بتأمل عميق، وأكثر مساعدة من فكرة النملة من الصعب أن تجد أياً كان ما تعمل، أنت مستلقٍ على سريرك، تشعر ببرودة الأغطية، عندها لتصبح كالميت، فجأة ستشعر أن الأغطية ذهبت بعيداً جداً، وأنها اختفت بالكامل، وغرفة النوم اختفت، العالم كله اختفى، أنت مغلق، ميت، كالحجر، أنت وحيد بزنزانة لا أبواب ولا نوافذ، ولا قدرة لك نهائياً على الحركة.

آنذاك، لا تستطيع الحركة أنت عدت بالكامل إلى نفسك، أنت متمركز بنفسك، ثم للمرة الأولى تستطيع أن تنظر من خلال المركز، وباللحظة التي ترى فيها من المركز، لن تعود ذات الشخص مرة أخرى.

التقنية الثالثة: عندما على السرير أو المقعد، دع ذاتك تصبح عديمة الوزن، وخارج العقل.

أنت تجلس هنا، فقط اشعر بأنك عديم الثقل، أو عديم الوزن، اشعر أن وزنك أو ثقلك تلاشى ولم يعد موجوداً، باللحظة التي تشعر بها بانعدام الوزن، وحيث لا وزن، أنت لست بالجسد أكثر، لأن ثقل الجسد -ليس عائد لك، أنت عديم الوزن .

حقيقة لا توجد الكثير من التجارب التي قدمت بهذا المجال، العلوم المختلفة حول العالم حاولت فهم الوزن، وقامت بدراسة فيما إذا كان هناك فرق بسيط، بين شخص مازال على قيد الحياة، وفي حالة الموت هل سيصبح وزنه أقل؟

العلوم تشير إلى ان هناك شيء ما تحرك من الجسد، إنها الروح أو النفس (الذات) أو ربما شيء ما كان هناك لا أكثر، لأنه بالنسبة للعلوم لا يوجد شيء عديم الوزن، لا يمكن أن يكون هناك لا وزن. الوزن هو الأساس لكل الحالات، حتى الشعاع الشمسي له وزن، حتى لو كان ضئيلاً جداً وصعب القياس، ولكن العلوم قامت بقياسه. إذا قمت بقياس كامل الأشعة الشمسية على مسافة خمسة أميال مربعة، فسيكون وزنها معادلاً وزن شعره. ولكن

هل للأشعة الشمسية وزن؟ لقد تم التوصل إلى وزنها ، إذاً لا شيء عديم الوزن. وإذا كان هناك شيء عديم الوزن سيكون غير مادي، إنه ليس بأية حالة، العلوم في العشرين سنة الأخيرة أثبتت أنه لا شيء مستثنى من هذه الحالة.

فإذا مات الشخص، وغادر الجسد شيء ما يجب أن يختلف بالوزن، ولكن لا وجود لأي فرق، سوف يبقى الوزن ذاته بالحالتين، في بعض الحالات يصبح الوزن بعد الوفاة أكبر، الشخص على قيد الحياة وزنه أخف مما بعد الموت، هناك مشكلة ما ، لأنهم يحاولون أن يبرهنوا أن هناك خسارة للوزن وأن شيئاً ما قد غادر.

الأمر يبدو على النقيض، شيء ما دخل، ماذا حدث؟ الوزن شيء مادي، ولكنك لست وزناً ، أنت غير مادي.

إذا جربت هذه التقنية بانعدام الوزن، عليك فقط أن تتصور نفسك وتقنعها بانعدام وزنك، ولا يكفي التخيل، بل الشعور بأن جسدك أصبح بلا وزن، إذا ذهبت بهذا الإحساس بعيداً ، تمضي الدقائق وفجأة ستدرك أنك بلا أي وزن، فأنت بالسابق كنت هكذا ، لذا تستطيع إدراك هذه الحالة بأي وقت، عليك فقط أن تخلق الحالة التي

ستشعر بها مرة أخرى بحالة انعدام الوزن. تلك المرحلة شبيهة تماماً بمرحلة اليقظة بعد التنويم المغناطيسي، فإذا كنت منوماً مغناطيسياً ستشعر بأنك بالجسد، أما بمرحلة الاستيقاظ بعد التنويم المغناطيسي ستدرك أنك لست الجسد، ولن تشعر بالوزن، وعندما تكون بلا وزن تصبح فوق العقل (تتجاوز العقل).

شيفا يقول: عندما، على السرير أو المقعد، دع ذاتك تصبح عديمة الوزن، وخارج العقل.

شيء ما سيحدث عندها، العقل له أيضاً وزن، لكل عقل وزنه الخاص، كان هناك نظريات أن صاحب العقل الأثقل هو أكثر ذكاءً، عموماً هذا صحيح، لكن ليس بالمطلق، في بعض الأحيان الرجل البارع يمتلك عقلاً صغيراً للغاية، أو العكس نجد بعض الأغبياء بذهن ثقيل الوزن، ولكن عموماً إن هذه المقاربة صحيحة، فعندما تمتلك عقلاً اكبر بالحجم ستكون أكثر فطنة، ولكن الوعي عديم الوزن.

لتشعر بالوعي عليك أن تشعر بانعدام الوزن، تستطيع أن تحاول بهذه الطريقة بينما أنت تجلس، أو تقف، أو تنام،

يمكنك المحاولة، وللاستدراك نسأل لماذا يصبح جسد الميت أثقل أحياناً؟ لأن أشياء كثيرة يمكن أن تدخل حالاً. لم تكن تدخل بسببك، اهتزازات كثيرة تدخل الجسد الميت، لم تكن تدخل من قبل. عندما كنت على قيد الحياة كنت ممانعاً لدخول الكثير، لذا عندما يمرض شخصاً ما، فإن هناك سلسلة طويلة من الأمراض تظهر تباعاً، واحدة بعد أخرى، لأنك عند المرض لم تعد محمياً، لا مقاومة للمرض، وسهل العطب، عندها أي شيء يمكن أن يدخل، لذا الجسد الميت يمكن أن يكسب وزناً. باللحظة التي تغادر جسدك يمكن للكثير أن يدخل حيث أن ممانعتك انتهت تماماً.

ثانياً: عندما تكون سعيداً تشعر دائماً بخفة الوزن، وعند الحزن تشعر بثقل الوزن، وكأن شيئاً يجذبك للأسفل، الجاذبية تبدو أشد، عند الحزن يزيد الوزن، وينقص عند الفرح والابتهاج، وأنت تشعر بهذا لماذا؟ السبب أنك عندما تصبح سعيداً تشعر بلحظات البركة والغبطة، فأنت تنسى الجسد تماماً، وعند الحزن سيجعلك الألم لا تنسى الجسد، بل تشعر بثقله، إنه يسحبك للأسفل نحو الأرض،

وكأن جذورك تثبتك بالأرض.

بالسعادة ينعدم الوزن، وبالتأمل العميق عندما تنسى الجسد تماماً، تستطيع مغادرته، يمكن للجسد أن يرتفع معك للأعلى، وهذا حدث كثيراً. العلماء وجدوا امرأة ببوليفيا مرتفعة عن الأرض أربعة أقدام، وتم أخذ الكثير من الأفلام ومن الصور التي توثق هذه الحالة، وأمام آلاف المراقبين والمشاهدين تمكنت المرأة من التغلب على الجاذبية والارتفاع إلى الأعلى، فالجاذبية انعدمت، وبحال تشوش التأمل لأي سبب كانت تسقط أرضاً، ماذا حدث؟ عندما تدخل بتأمل عميق تنسى جسدك تماماً، والتماهي مع الجسد يتحطم، فالجسد صغير جداً وأنت كبير جداً، لديك طاقة لانهائية، ولا مجال للمقارنة آنذاك.

هذا ما يشبه إمبراطوراً يتماهى بشخصية خادمه ويتقمصها، فإذا توسل الخادم يتوسل، وإذا ذرف الدموع فعل الإمبراطور ذات الشيء، وعندما يدرك الإمبراطور حقيقته ومركزه، عندها سيتعرف إلى الفرق بينه وبين مجرد خادم، فجأة كل شيء سيتغير. أنت عبارة عن طاقة غير محدودة لا متناهية وتتماهى مع جسد محدود، عندما

تدرك نفسك يصبح انعدام الوزن ذي قيمة مهمة، أما ثقل الجسد سيغدو بلا أية قيمة.

عندئذٍ سوف تتمكن من الارتفاع بالهواء لفرط خفة الجسد، وهناك العديد من الحالات التي لا يمكن للعلم إثباتها ولكننا تحدثنا عن حالة واحدة مثبتة وهي تلك المرأة التي ارتفعت أربعة أقدام، فلا وجود للحواجز، شخص آخر يمكنه الطيران لمئات أو آلاف الأقدام، وهناك من تلاشى بالكون بشكل تام. فأجسادهم لم يتمكن أحد من إيجادها على الأرض. اختفى الجسد بالكامل، تبدو هكذا أمور مستحيلة، ولكن بمجرد معرفتك بماهية انعدام الوزن، ستصبح سيداً على قوى الجاذبية، يمكن لك استخدامها، إنها تعتمد عليك، يمكنك أن تتلاشى كلياً بالكون مع جسدك، ولكن تقنية انعدام الوزن تحوي مشكلة، فتقنية (سيدحاسان) تسمى بطريقة (بوذا) بالجلوس، الجلوس على الأرض وليس على كرسي أو ما شابه، اجلس على الأرض فقط وبشرط أن تكون أرض طبيعية، غير إسمنتية أو ما يشابهها من الأمور الصناعية.

عندما تجلس على الأرض تصبح أقرب إلى الطبيعة، من الأفضل إذا كان بإمكانك أن تكون شبه عاري، أن تكون عارياً تقريباً بوضعية جلوس (بوذا)، أو بوضعية (سيدحاسان) التي تعتبر أفضل وضعية لانعدام الوزن.

لماذا؟ لأنك تشعر بوزن زائد إذا جلست بهذه الطريقة أو تلك، يصبح لجسدك مساحة أكبر فتتأثر أكثر بالجاذبية إذا جلست على الكرسي ستتأثر مساحة أكبر من جسدك بالجاذبية.

عندما تكون واقفاً فان المساحة المتأثرة أصغر، ولكنك لا تستطيع الوقوف طويلاً، (مهافيرا) دائماً تأمل واقفاً، دائماً بهذا الوضع لأنه يغطي مساحة أصغر، فقط قدماك تلامسان الأرض، بوضعية الاستقامة مقدار ضئيل من الجاذبية يؤثر عليك، فمقدار الجاذبية هو الوزن.

اجلس بوضعية بوذا (القفل) أقفل رجليك وأقفل يديك، إنها تساعدك لأن طاقتك الكهربائية الداخلية تصبح دارة مغلقة، عمودك الفقري مستقيم تماماً.

الآن تدرك مدى التشديد على وضعية استقامة العمود الفقري، لأنه بوضعية الاستقامة سيغطي مساحة أصغر

وأصغر، فتأثير الجاذبية أقل، وبعيون مغمضة، وتوازن الجسم كامل، متمركز بنفسك، اتكئ إلى اليمين أو اليسار وستشعر بالجاذبية، أو إلى الأمام أو الخلف وستشعر بالجاذبية، وعندها حدد المركز حيث يكون أقل مقدار من الجاذبية، الوزن الأقل الذي تشعر به، وابقَ هناك، ثم انسَ الجسد واشعر بنفسك عديم الوزن، فجأة ستشعر بأنك بلا وزن، فجأة أنت لست الجسد، أنت بعالم حيث لا جسد، بعالم غير مادي.

انعدام الوزن يعني انعدام الجسد، عندها يحدث التجاوز الذهني، العقل أيضاً جزء من الجسد، جزء من الحالة، والحالة هي وزن، وأنت بلا أي وزن، عندها لا وجود للحالة، عندها أنت بجوهر هذه التقنية.

جرب أي تقنية ولكن التصق بها لعدة أيام، فقط اختبر واشعر بتجربة عملها أم لا.

"التقبل التام وانعدام حالة التقسيم"

هناك عدة أسئلة هنا :

السؤال الأول : ماذا تعني (التانترا) بالنقاء؟

تعني بسؤالك: ماذا تعني (التانترا) بتنقية الذهن، أو النقاء الذهني، كشرط أساسي للتطور المستقبلي؟

النقاء كمصطلح عادي ليس ما نعنيه بـ(التانترا)، العادة جرت على أن نقسم كل شيء إلى جيد وسيء، وهذا التقسيم يجري لأي سبب، نحن نقسم الحياة إلى قسمين جيد وسيء الخير والشر) وببساطة عندما نقول نقي فإننا نعني الجيد أو الخير، حيث لا وجود للسوء. بالنسبة لـ(التانترا) فهذا التقسيم لا يعني شيئاً، هي لا تنظر إلى الحياة من خلال قاموس ما أو ثنائية ما، أو تقسيم ما، فإذا سألنا قديساً سيقول إن الغضب سيء والجنس والجشع كلها أمور سيئة، كل المغريات سلبية وسيئة، أما الأمور الإيجابية (كالعبادات) جيدة.

الهندوسية والمسيحية والإسلام لديهم تعاريف مختلفة للخير والشر، لديهم يقين بعمل الخير ويقين بعمل الشر. إيجاد تعريف للنقاء غير صعب فهو الخير أما الشر فهو غير نقي

(غير طاهر). وهذا بالنسبة لـ(التانترا) يخلق مشكلة عميقة، (التانترا) لا تهتم بالتقسيمات السطحية بين الخير والشر، إذاً ما هو النقاء؟ تقول (التانترا) أن مجرد الفصل بين الخير والشر هو عدم نقاء، بينما عدم الفصل هو النقاء، النقاء يعني الطهارة، ولا يوجد أي تقسيم بذهن الطفل، الأطفال لا يعون ما هو الخير وما هو الشر، إن عدم الوعي هو الطهارة والبراءة، فعند الغضب لا دور للعقل ليصبح غاضباً، والفعل بسيط ونقي، وعندما يذهب الغضب، فإنه يدعه يذهب دون أن يبقَ منه شيئاً، باللحظة التي لا يبقَ شيئا مخبأً أبداً سيكون النقاء، لذا الأطفال أنقياء بسبب عدم وجود أي دور للعقل. وعندما يكبر العقل يصبح الطفل غير نقي، فالغضب سيبقى هناك، إنه غير عفوي، وأحياناً يقوم الطفل بقمع الغضب إذا كان الوضع لا يسمح له بذلك، ويتم التعويض عنه بحالة أخرى، فيغضب حيث لا ضرورة للغضب، فالغضب المقموع يجب أن يطفو على السطح، عندها يصبح كل شيء غير نقي بسبب تدخل عمل العقل.

يمكن للطفل أن يكون لصاً بنظرنا، ولكن الطفل

حقيقة لا يمكن أن يسرق، إن مفهوم الملكية الفردية لم يدخل كيانه بعد، فإذا أخذ نقودك أو ساعتك فهي ليست سرقة بالنسبة له، لأن فكرة عائدية الشيء لشخص ما لم تتبلور بذهنه بعد، السرقة نقية عند الأطفال، في حين عدم السرقة عندكم هو فعل غير نقي لأن العقل هناك. تقول (التانترا) إذا أصبح الشخص كما الأطفال مرة أخرى يصبح نقياً، بالطبع هو ليس طفلاً -بل يشبه الأطفال، فالاختلاف والتشابه موجود هنا.

التشابه بالطهارة أو البراءة المكتسبة، أن تعود كالطفل مرة أخرى، الطفل يقف عارياً لأنه ليس لديه أي موقف من العُري، إنه لا يعي جسمه، مبدأ العُري عنده يختلف بنوعيته عنك، فأنت تعي جسمك، الحكمة تتطلب أن تعود إلى البراءة مرة أخرى، كان (مهافيرا) يقف عارياً، فالعُري مرة أخرى له نفس نوعية الطهارة والبراءة، لقد نسي جسمه ولم يعد متعلقاً به ولكن الاختلاف هنا كبير، فالطفل ببساطة جاهل، أما هنا تظهر رجاحة عقل الحكيم. الطفل سيبدأ يوماً ما يعي جسمه ويشعر بالعُري، ويبدأ يخبئ أو يشعر بالذنب ويشعر بالعيب. فالبراءة ما هي

إلا براءة الجاهل والمعرفة دمرت البراءة بالكامل.

هذا ما يعنيه الكتاب المقدس بقصة آدم وحواء حيث طردوا من جنة عدن، فهم كانوا عاريين كالأطفال، لم يكونوا واعيين لجسديهما، لم يعرفوا الغضب ولا الجشع ولا اللهفة ولا الرغبة ولا الجنس ولا أي شيء، فهم أبرياء كالأطفال، ولكن الرب منعهم من أكل الفاكهة من شجرة المعرفة، شجرة المعرفة كانت محرمة ولكنهم أكلوا من الشجرة، بالرغم من وجود عدد لا نهائي من الأشجار بالجنة، كل شيء محرم يبدو جذاب وفاتن، فأصبحت شجرة المعرفة الأكثر أهمية لأنها محرمة، كل شيء محرم يبدو جذاباً لأقصى الحدود، وبدت تجذبهم كالمغناطيس فأكلوا منها.

وجمالية القصة أن الشجرة تدعى شجرة المعرفة، وباللحظة التي أكلا من شجرة المعرفة أصبحا غير بريئين، أصبحا واعيين مدركين لعورتيهما، ومباشرة غطت حواء جسدها، وكذلك آدم، نتيجة وعيهما لجسديهما أصبحا واعيين لكل شيء، الغضب الجشع اللهفة والرغبة، لقد أصبحا بالغين فطردا من الجنة بسبب المعرفة ولن يعودا

إليها إلا إذا عادا كالأطفال دون معارف، فقط بالبراءة تدخل ملكوت الله مرة أخرى، إذا حققت شرط التحول إلى البراءة مرة أخرى تعود إلى جنة الخالق.

إنها قصة الإنسانية جمعاء، كل طفل يطرد من الجنة، ليس فقط آدم وحواء، كل طفل يعيش بريئاً طاهراً بطفولته دون معارف، إنه نقي، نقاؤه نتيجة جهله، لكن ذلك لن يستمر، باستثناء أن يصبح نقياً بالحكمة، لا يمكنك أن تعتمد على جهلك، آجلاً أم عاجلاً ستأكل فاكهة المعرفة وستتخلى عن براءتك وستصبح شخصاً مختلفاً.

كل الأطفال سيأكلون من فاكهة المعرفة، نحن استعضنا عن الشجرة بالمدارس والمعاهد والجامعات، على جميع الأطفال المرور بها والتخلي عن البراءة وخسارة الطهارة، وعندما تظهر المعارف تظهر التقسيمات، تبدأ تفصل بين الخير والشر، بالنسبة لـ(التانترا) مجرد الفصل بين الخير والشر هو عمل قذر، قبل ذلك كنت بريئاً، وبعد ذلك أنت بريء، بها فقط أنت غير بريء، إن المعارف ضرورة بغيضة كريهة، لا تستطيع أن تتخلى عنها، عندما

تدخل بها تصبح جزءاً من الحياة، ولكنك لست بحاجتها دائماً، يمكنك تجاوزها، تجاوزها سيعيدك مرة أخرى طاهراً وبريئاً، إذا ضاعت معاني مفاهيم الفصل بين الجيد والسيء، بين الخير والشر، ستنظر مجدداً إلى العالم بموقف البراءة والطهارة.

يقول يسوع: "إذا لم تعد كالطفل لن تدخل ملكوت اللّٰه"، باستثناء أن تعود كالأطفال لن تكون نقياً، هذا هو النقاء بـ (التانترا)، يقول (لاوتزو): "إذا كان هناك إنش واحد من التقسيم ستصبح الجنة والجحيم مستقلين تماماً".

لا تقسيم بالعقل الحكيم، الحكمة لا تعلم الفرق بين الخير والشر، الحكيم بريء كالأطفال ولكنه أيضاً مختلف عنهم كثيراً، فهو يعلم الفرق ويعلم التقسيمات ومر من خلالها وتجاوزها.

كان يرى الظلام والنور، الآن ذهب أبعد من ذلك، أصبح يعي أن الظلام جزء من النور وكذلك النور جزء من الظلام، فلا يوجد أي تقسيمات، الظلام والنور أضحوا درجات لظاهرة واحدة، الآن كل الأشياء درجات من الأحادية، حتى القطبان المتقابلان لم يعودا كذلك، ليسا

اثنين، فالحياة والموت، الحب والكُره، الخير والشر، كل شيء هو قسم من ظاهره واحدة، طاقة واحدة، الاختلاف فقط بالدرجات، ولا يمكن الفصل بتاتاً.

من أين جاءت هذه التقسيمات بين الخير والشر، من قام بتحديدها، من فصل بينهما، إنهما دائماً شيء واحد، هناك دائماً درجات ضمن الشيء ذاته، عندما تعلم ذلك وتشعر بها فإن عقلك سيصبح طاهراً نقياً مرة أخرى، هذا ما يعنيه النقاء بـ(التانترا)، فالنقاء هو البراءة وليست الأعمال الجيدة أو الأعمال الخيرة.

ولكن البراءة مع الجهل ليست ذات فائدة، عليك أن تتخلَّ عنها، وإلا لن تصبح ناضجاً كفاية، خذ المعارف وتجاوزها هذا طريقك للنضج، اعبر خلالها ولكن لا تبقَ هناك، تحرك إلى حيث تسمو عنها، النقاء بـ(التانترا) صعب الإدراك والفهم، إنه أمر لطيف، فهو يتجاوز كافة التقسيمات، أن ترى حكمة (التانترا) كما ترى الفضيلة أمر مستحيل، الحكماء والقديسين يستطيعون الإدراك لأنهم يتبعونك، أخلاقياً ومذهبياً، أما حكماء (التانترا) فهم متجاوزون لهذه الأمور لذلك لم يصلنا الكثير عنهم

عبر تاريخ البشرية.

يقول (لاوتزو): التعاريف خلقت الفوضى، لأن التعريف يعني التقسيم -هذا وذاك -فأنت تقسم بين (أ) و (ب) فنقول (أ) لا يصبح (ب)، هنا خلقنا المرادفات والقواميس، لكن الحالة واحدة (أ) يجب أن يصبح (ب)، الحياة تتحرك نحو الموت، والموت يتحرك نحو الحياة، كيف بالإمكان تعريفهما، الصحة تتحرك باتجاه المرض، والمرض باتجاه الصحة، كيف تفصل بينهما إذاً، الحياة حركة واحدة، إذا قمت بتعريفها ستخلق الفوضى، لأن الحقيقة أن الولادة والموت هما حركة الحياة، لذا التعاريف دائماً مخادعة، إنها بعيدة عن الحقيقة، لا تستخدم التعاريف مطلقاً، لا تقل هذا خير وهذا شر.

وهنا سأله (كونفوشيوس) وكان مستشار للإمبراطور ومرشداً كبيراً "ماذا تقول؟ كيف يمكننا قيادة الناس وإرشادهم إلى الخير وتعليمهم الأخلاق؟".

ويستطرد (لاوتزو): عندما يسعى شخص ما لجعل شخص آخر خيّراً، إنها معصية بنظري، من أنت لتقود الآخرين ولترشدهم؟ وكلما كبر عدد المرشدين كلما زادت

الفوضى، اترك كل شخص لشأنه، من أنت؟ لا يمكنك خلق أمر(مطلب) واحد بالعالم.

هكذا موقف يبدو خطيراً، النظام الاجتماعي غير موجود بهذا المجتمع، فالنقطة الجوهرية يقول (لاوتزو) "الطبيعة كافية لا نحتاج إلى الأخلاق".

الطبيعة عفوية، والطبيعة كافية، حيث لا تفرض الأنظمة ولا تعلمني الأخلاق والتهذيب، البراءة كافية، الطبيعة كافية وعفوية، ولسنا بحاجة إلى العقلية الأخلاقية ولا إلى الأفكار ولا إلى المعارف.

وذلك حق تماماً، فما تعتني به (التانترا) طريقة تجاوز العقل، إنها بحدود تدمير العقل، العقل يحيا على التعاريف. فالأنظمة والقوانين الأخلاقية هي مطالب إجبارية، (التانترا) لا تعني الفوضى وهذه النقطة الدقيقة التي يجب فهمها. يقول (لاوتزو): لا يمكنك ابتداع أمر(مطلب) واحد بالعالم.

المطالب متأصلة إنها دوماً هنا، عندما تحاول إصدار الأوامر، فإنك تخلق حالة الفوضى والاضطراب يقول (لاوتزو): إنه يظن أنني من يخلق الفوضى ولا يعلم أنه من

فعل ذلك نتيجة توجهه العقلي، أنا ضد فرض الأوامر لأنني أؤمن بالتهذيب العفوي الذي يأتي وينمو بشكل ذاتي، و لا يحتاج أن يُفرض على أحد، (التانترا) تنظر هنا على النحو التالي، البراءة بـ(التانترا) هي العفوية، أن تكون ذاتك بلا حيل وخداع، أن تكون نفسك ببساطة، أن تنمو كما الأشجار، ليس شجر الحدائق، لكن شجر الغابات، النمو بعفوية، بدون إرشاد وتوجيه، لأن الإرشاد هو تظليل، بالنسبة لـ(التانترا) كل التوجيه تظليل، لست بحاجة إلى الإرشاد ولا الحذر، لست بحاجة إلى الموجهين، ولا المحرضين، يكفي النمو العفوي ببساطة.

القانون الداخلي الباطني كامل وكافٍ، لا قانون آخر مطلوب، وإذا كنت بحاجة لقانون آخر، فذلك بسبب عدم معرفتك بالقانون الداخلي، لقد فقدت الاتصال به، الحقيقة ليست شيئاً لتفرض، الحقيقة أن تستعيد توازنك مرة أخرى، ارجع إلى مركزك ثانية، عد إلى منزلك لتجني القانون الباطني الأساسي.

ولكن بالنسبة للأخلاق، أو الأديان، أو ما يدعى بالأديان، فإن الأوامر يجب أن تُفرض، الخير والصلاح يفرضها الإله

على عباده من الأعلى، الأديان وتعاليم الأخلاق، الواعظين ورجال الدين، يعتبرونك متلازماً بالشر، تذكر أنهم لا يؤمنون بصلاح الإنسانية وإن الإلوهة موجودة بداخل الإنسان، لا يؤمنون بأية خير داخلي.

إنهم يعتقدون أنك آثم، ومهما حاولت أن تفكر بالخير لن تصبح خيّراً، والصلاح مفروض من الخارج، وليس بالإمكان أن يأتي من الباطن، فأنت سيء وشرير بطبيعتك، والخير مجموعة تعاليم مفروضة من الخارج، لذا تصبح مضطرباً نتيجة الأوامر التي يصدرونها من مصادر عائدة لقرون وقرون مضت، ويلزموك بها حتى تصبح كالمجنون أو الأبله الذي يبحث بأشياء كثيرة ولا يبحث مطلقاً عن ذاته.

(التانترا) تؤمن بالصلاح الداخلي، تذكر هذا الفرق، إنها تؤمن أن كل شخص يولد جيّداً وخيّراً، الخير هو طبيعتك، إنها حالتك الأساسية، أنت تحتاج نمواً طبيعياً، أنت لست بحاجة إلى الحيل والخداع، فلا شيء سيء، وإذا كان الجشع أو الغضب أو الجنس فلا يوجد شيء سيء بالنسبة لـ (التانترا)، الصلاح والجودة متلازمتان بك بكل

شيء. ينقصك شيء واحد أن تكون متمركزاً بنفسك، وبذلك أنت لست بحاجتهم.

الغضب غير سيء حقيقةً، المشكلة أنك لست بالمركز، لذا يترك الغضب أثاراً مدمرة، فإذا كنت بالداخل، يصبح الغضب طاقة مفيدة، الغضب يتحول إلى طاقة عطف وحنو، ويصبح خيراً، (التانترا) تؤمن أن الصلاح متلازم معك بكل شيء، كل شيء مقدس، لا شيء غير مقدس، لا شيء رديء فقط حالة القداسة بكل شيء.

الأديان لا يمكنها الحياة دون الشيطان، إنهم بحاجة اللّه وبحاجة الشيطان، فلا يُظللك إذا رأيت الرب دائماً بمعابدهم فالشيطان مختبئ خلف الرب دائماً هناك، لا حياة لأي دين دون الشيطان، بعض الأشياء مُدانة، بعض الأمور يجب محاربتها، الكلية هي غير مقبولة، فقط بعض الأجزاء مقبولة، فالأساس أنك غير مقبول بكليتك من أي دين، هم يقولون: نحن نقبل محبتك، ولكن كرهك لا، اقضِ على الكُره، ولكن ذلك ينطوي على معضلة حقيقية، لأنك عندما تدمر الكُره فأنت تدمر الحب أيضاً، لأنهما ليسا اثنين، هم يقبلون هدوءك ولا

يتقبلون غضبك، اقضِ على الغضب وستدمر حياتك، آنذاك ستبقى هادئاً ولكنك لست حياً، أنت ميت تماماً الهدوء وحده لن يجعلك تعيش، إنه فقط الموت.

الأديان تقسم نفسك إلى قسمين، قسم الخير وقسم الشر، يتقبلون الخير ويعادون الشر، يجب القضاء على الشر، يجب عليك تدميره، فإذا كان أحد ما تابعاً لهم، سوف يستنتج أنه بلحظة القضاء على الشر سيقضي على الخير أيضاً وسيقضي على الإلوهة بداخله، لذا لا أحد يتبعهم حقيقة، تعاليمهم سخيفة ولكن الناس يخدعون أنفسهم. لذلك يظهر النفاق والرياء بشكل كبير، النفاق تم إبداعه عن طريق الدين، فأنت لا تستطيع القيام بما تطلبه منك تعاليم الدين لذا تصبح منافقاً، فإذا تبعت تعاليمهم بالكامل ستموت، وإذا لم تتبعها ستشعر بالذنب وبأنك غير متدين، إذاً ما العمل؟

العقل الماكر يقوم بحل وسط، يقوم شفهياً باتباعهم، فيقول أنا مستعد لكل ما تطلبوه مني، ولكن الطريقة الشفهية لن تغير شيئاً في بنيتك (جوهرك)، سيبقى الغضب وسيبقى الجشع وسيبقى الجنس، ومع إنكارك للغضب

والجشع والجنس وشجبك لهم فهي إثمٌ وخطيئة، ولكنها مستقرة بالأعماق وهنا يظهر النفاق، لا وجود للصدق بتاتاً، إلا إذا انتهت هذه التقسيمات.

لا أحد قادر أن يكون صادقاً، مع العلم أن كافة الأديان تدعوا للصدق وهنا يظهر التناقض أيضاَ، ولكن حجر الأساس بالنسبة لهم قائم على الكذب والنفاق، تعاليمهم مستحيلة التطبيق، وبالتالي تصبح منافقاً مثلهم تماماً.

(التانترا) تقبلك بالكامل بكل كينونتك، تقول (التانترا): "إما القبول الكلي أو الرفض الكلي فلا شيء بينهما". الإنسان كامل ذو بنية كاملة، لا يمكنك تقسيمه، فلا يمكن القول نحن نرفض هذا القسم، لأننا بذلك ندمر بنية الإنسان ككل، وهذا ما يحدث بإدانتنا للجنس فنحن ندمر البنية العضوية والنفسية للإنسان بشكل كامل.

عندما تحب تبدو مفتوناً ومنجذباً لشخص ما، وعندما تكره شخصاً تنفر منه، الانجذاب والنفور حركتان لموجة واحدة، إنهما ليسا مستقلتين عن بعضهما، ليس بإمكانك أن تقول أستطيع التنفس للداخل ولا أتنفس خارجاً، فإذا

لم تُجِز الكُره لن تتمكن من الحُب.

عندما نقول في (التانترا) أننا نقبلك كما أنت، هذا لا يعني أنك لست بحاجة للتغيير، وأنك لست بحاجة لتنمو وتتطور بل على العكس تماماً، إنها تحرضك على النمو والتطور، وهي بنفس الوقت تقبلك بدون شروط مسبقة، والتطور لن يذهب باتجاه اختياري، إنما باتجاهات محددة بدقة، ولكن تطورك هو الشرط الأساسي، دون أن تخوض التجربة لن يحدث أي ارتقاء.

انظر عندما استنار (بوذا) نستطيع السؤال، أين ذهب غضبه وأين ذهب الجشع والجنس؟ لا نستطيع تمييز أياً من هذه المشاعر عند (بوذا) المستنير، هل بإمكانك أن تميز الطين البشع حين تنظر إلى زهرة اللوتس التي تعيش من خلال تربة طينية، إن هذا العبير الرائع جاء من الوحل العادي، لا تستطيع أن تميز بين ذاتك و(بوذا)، أنت هنا وهو بمستوى أعلى بكثير، فقد قام بتحويل الوحل إلى زهرة اللوتس، قام بتحويل الجنس والغضب، قام بالنمو إلى اللانهاية، الآن لا مجال لإدراك الوحل ولكن ذلك لا يعني أن الوحل غير موجود، أنت تشعر أن (بوذا) لا يحب ولا

يكره، مع أن ذلك يظهر صعباً علينا فهو يبدو محباً كلياً.
لا يكره، لا يغضب، دائماً صامت، لكن صمته يختلف عن صمتك، فلا مقارنة ممكنة، صمتك هو مجرد التوقف والتحضير بين غضب مضى وغضب سيأتي كما قال اينشتاين: "إن السلام ما هو إلا تحضير للحرب، ففترة السلام هي فترة تحضيرية بين حربين".
(التانترا) هي عملية التحويل والارتقاء، تخبرنا أن الخطوة الأولى هي القبول، وهي صعبة للغاية، ربما تغضب كثيراً باليوم، ولكن أن تتقبل غضبك أمرٌ صعب، لماذا يبدو الغضب سهلاً وتقبله يبدو صعباً؟ لأن كل منا يظن نفسه شخصاً جيداً ومثالياً، ولحظات الغضب عرضية تأتي وتذهب ولن تدمر تصورك بأنك شخص جيد، أنت تقول إنها تحدث فقط، ومثل هذه الحيل ستزحف حالاً، بأن تغضب وتندم وتكررها مراراً، وأسميها حيل لأن الغضب يهز الصورة الجيدة الحسنة التي رسمتها لنفسك، الغضب تصرف سيء، ومباشرة تقول هذا سيء ولن أعيده وتعود صورة الشخص الجيدة لتطفو على السطح مرة أخرى وتخادع نفسك.

وهذا السبب ببقائك لأجيال كشخص غضوب، أو محب للجنس -شهواني، أو محب للمال أو السلطة وذلك نتيجة عدم التقبل، وهذه الحيل العقلية، فما تقوم به هو على السطح، أما بالمركز فأنت تبقى جيداً، فإذا تقبلت أنك بغضبك ستكون سيئاً من المركز وليس من السطح الخارجي، إنها ليست لحظات عرضية فهي ضمن بنيتك الأساسية، عندها لم تعد تبرر أن شخصاً ما أثار غضبي وسخطي، الغضب موجود دائماً من داخلك، أنت دائماً مصدره، الغضب موجود لأنه جزء من طاقتك، إنه دائماً حاضر، حتى عندما لا تغضب فالغضب موجود وعدم ظهوره للعيان لا يعني عدم وجوده، أنت تحرك المفتاح فتشعل الضوء، أو تحرك بالاتجاه المقابل فتطفئ الضوء، وبكلتا الحالتين التيار موجود باستمرار، وإذا لم يكن التيار هناك لا يمكنك تشغيل أو إطفاء الضوء، تيار الغضب دائماً هنا وتيار الجنس دائماً هنا وكذلك الجشع، وستبقى هذه المشاعر ظاهرة أو مبطنة.

التقبل يعني أن الغضب غير فعال (لا عمل له) بالأحرى أنت غاضب دون أي فعل، وكذلك بالجنس، فتقبل الجنس

دون أي شهوة للجنس، التقبل يعني مرورك من خلال الصورة الذاتية والابتعاد عنها، لكل شخص صورة جميلة يرسمها بمخيلته عن ذاته ومن الصعب أن تتغير، وتعمل على حمايتها، وبهذه الطريقة تصبح غاضباً، وشهوانياً وجشعاً.

الخطوة الأولى هو تقبلك لها بالكامل، وتجاوز خداع العقل الذي يمتلك أسلوباً لطيفاً، والذي يقنعك بالتقبل ويعيدها إليك بطريقة مختلفة فتعود إلى طبيعتك مراراً. عندما تتجاوز خداع العقل فإن قبولك بأنك غاضب سيكون ذو طابع مختلف، أنت حينها ستفكر بطريقة تجاوز الغضب، الآن سوف أصبح فوق الغضب وفوق الجنس والشهوة وفوق الجشع، اذهب بالغضب إلى الحد الأقصى، تقبله كجزء من طبيعتك، تفهم الغضب لا تحاول أن تكبته، ابقَ به تحرك به بالحاضر ولا تترك شيئاً بالداخل وكذلك بالجشع وكذلك بالجنس ابقَ به وتفهمه، إنها الطريقة الوحيدة لتقضي على الأنا المخادعة الماكرة، لتصبح شخصاً آخر يجب أن تعمل على تقبل هذه الأمور والقضاء على الصورة الذاتية.

عندما يكون الشخص ضد نفسه لا وجود لأية حماية، لا

شيء يمكن فعله، ولا أحد يهتم لأنه طبعك وأنت متورط به، لذا نجد الرهبان والقديسين ضد طبيعتهم فقسوتهم وعنفهم ضد نفوسهم.

إن تقبلك العميق لنفسك، سيجعلك أقرب إلى الطبيعة الحيوانية، وليس إلى الطابع الإنساني، العقل يجعلنا نتعلم أننا لسنا كالحيوانات، ولكننا حيوانات، إلا إذا تقبلت حيوانيتك، باللحظة التي تتقبلها بها قطعت الخطوة الأولى لتتخطى الحيوانية، لا يوجد حيوان يعلم أن الآخر حيوان، وحده الإنسان يمكنه التمييز، فيتجاوز هذه المرحلة بتقبلها وبتدمير الصورة النموذجية الداخلية، والتي لا يتم تجاوزها عبر الموت. لقد عشت أجيالاً كثيرة بهذا الجسد الحيواني ولم تتجاوز هذه المشاعر، فقد انتقلت من جيل إلى آخر دون أن تتغير نتيجة عدم فهمها وعدم تقبلها بعمق.

عندما يغدو كل شيءٍ مقبولاً، ستشعر فجأة أنك متجاوز للوجود المادي، عند تقبلك الكلي يصبح تقبلك طريقة ارتقائك، وإذا رفضت قسماً ستبقى على ذات الكوكب حيث لا ارتقاء، التقبل يعني التجاوز، بتقبلك الكلي لنفسك فأنت متموضع بالمركز، لن تتحرك عن طبيعتك،

ستقذف إلى مركز بنيتك الرئيسي، إن كامل تقنيات (التانترا) التي ندرسها هي طرق مختلفة لترمي بك إلى المركز. تأخذك من المحيط إلى المركز، أنت تبتعد عن المركز بعدة اتجاهات، والمثاليات طريقة جيدة للهروب، إنها أسلوب الأنانية الألطف على الإطلاق.

تحدث عدة أشياء، أنت عدواني وتخلق أسلوباً مثالياً يتحدث عن اللاعنف، عندها لست بحاجة لتذهب إلى باطن نفسك، إلى حيث العنف والقسوة، أنت عندها بحاجة للتفكير حول اللاعنف، بحاجة لتقرأ حول اتجاهات اللاعنف، ويمكن أن تمتهن نظريات اللاعنف، تقول لنفسك لا تقترب من العنف، ولكنه موجود بالداخل، عندها تهرب من نفسك إلى المحيط، ولكنك عندها لن تعود إلى المركز أبداً، إنه الشيء الأول.

ثانياً: عندما تبدع المثاليات حول اللاعنف، تبدأ بإدانة الآخرين، يصبح إطلاق الأحكام بغاية السهولة حيث تملك الحكم المثالي لتعتبر أي شخص عنيف، بالهند وصلنا إلى مرحلة إدانة العالم، معتبرين أن العالم كله عنيف باستثناء الهند. اعتبرت الهند (المهاتما غاندي) حكيم سياسة

اللاعنف وعمله مثالي بالمطلق، هو حقيقة ليس حكيماً إنما دبلوماسي، حقيقة أن المثالية جيدة لإدانة الأخرين، لكنها لن تغيرك أبداً ، وعندما تكون عنيفاً ستجد التبرير الذهني، فعنفك ذو طابع مختلف، عند كافة الشعوب والثقافات يحدث ذلك، إذا كان لديك مثال أعلى، إذا وجدت المثالية ، لن يحدث التطور الذاتي، تحاول أن تصبح مثالياً مثله ، ويمكن إدانة الأخرين بسهولة.

تقول (التانترا) ابقَ مع نفسك مهما تكن تقبل نفسك، لا تحكم على نفسك ولا على الآخرين، الحكم أمر لا طائل منه ، لا تتحول الطاقة عبره، الخطوة الأولى التقبل، ابقَ مع الحقيقة، إنها علمية للغاية، ابقَ مع حقيقة الغضب، الجشع والجنس، واعلم إنها حقيقة بالمطلق، لا تلمسها من الأعلى - من المحيط، كن عارفاً للحقيقة بالكامل، تحرك من خلالها إلى الجذور، وتذكر عندما تصل إلى جذور أي شيء يمكنك تحويله وتطويره، إذا عرفت الجنس من أساس جذوره، تصبح سيداً عليه، يصبح أداة للانتقال والترقي وكذلك الغضب والجشع.

استخدم (كرديجيف) طرق (التانترا) العميقة لخلق حالة

الغضب عند مريديه، يصل الغضب ذروته عندها يقول له لا تقمع، كن غاضباً بالكامل بالداخل عميقاً، كن حالة الغضب، كن متقداً لكن واعياً، المستقبل والماضي متوقفين تماماً، أنت شعلة لحظية، كل الخلايا متقدة، عند هكذا وعي يمكن أن تضحك من سخافة الغضب وعند هكذا مشاعر لن يبقَ الغضب سيداً عليك أبداً.

لقد عرفت الغضب بالكامل، وتمكنت من الضحك، وتمكنت من الذهاب أعلى من الغضب، وعندها تعلم حقيقة حالة الغضب وطريقة تحويل هذه الطاقة، عندها تصبح شاهداً عليها، لذا لا خوف مطلقاً، تذكر أن عدم المعرفة تخلق الخوف، الظلام دائماً مخيف. يقول الناس: نحن نقمع غضبنا لأنه ليس من الجيد أن نغضب، إنه يجرح الآخرين، هذا غير صحيح إطلاقاً، السبب الحقيقي هو الخوف من الغضب، لأنهم لا يعلمون ماذا سيحدث، إنهم يخافون أنفسهم، الخوف من الأشياء المختبئة عميقاً بالداخل، لذا يسير المرء على خطى المجتمع، والثقافة والتربية فيقول: "يجب أن لا أغضب، حتى لا أزعج الآخرين".

أنت تخاف الغضب وتخاف الجنس، إن لم تكن بكليتك بالجنس، لن تنسَ نفسك بالجنس بتاتاً، عقلك موجود دائماً هناك، وعندما يوجد العقل يصبح الجنس زائفاً، يصبح الجنس تحرير طاقة زائدة، لا شيء أكثر، ولكنك تخاف أن تكون بكليتك بالجنس، لذا تسير على خطى المجتمع، وتعتبر الجنس سيئاً بسبب الخوف. أنت تخاف لأنك لم تتحرك بالجنس بكليتك، لا تدري ماذا يمكن أن يحدث، لا تعلم تجاوز الغريزة الحيوانية، لا تدري حالة دخول اللاوعي إليك، عندها لن تكون السيد، لا يمكن أن تتحكم بشيء، عندها ستتحطم الصورة الحسنة الذاتية، لذا عليك بضبط مركز الجنس، وذلك بأن تبقى بالعقل، لذا يصبح الجنس فقط موضعياً غير كلي.

حاول تفهم هذه "الموضعي والعمومي" تقول (التانترا): إن موضع الجنس موضعي عندما فقط مركز الجنس فعّال، إنه مستقل، موضعي ومتحرر، يبقى مركز الجنس مجمع للطاقة بأكملها، يتم تحريرها عندما تصبح فائضة عن المركز وألا تخلق الإجهاد، بتحريرها الموضعي لا يتدخل الجسد مطلقاً، أما العمومي يعني تدخل كل الجسم

بكافة خلاياه، مهما يكن يصبح كامل الجسد شهوانياً، وليس فقط مركز الجنس، لكنك تخاف هذه الكلية لأنها مفتوحة على كل الاحتمالات. أنت لا تعلم ما يمكن أن يحدث عندها لأنك لم تكن بكليتك سابقاً، لا يمكنك القيام بعمل كلي دون خداع، عندما تكون كلياً ينفجر اللاوعي، يمكنك الصراخ وتطلق العنان كحيوان، فأنت مررت بالجسد الحيواني ذاته لآلاف المرات ولم تعِ حقيقتك مطلقاً.

كل شيء ممكن عندها، وكافة الاحتمالات قائمة، وهذا يولد الخوف، أنت بحاجة لتبقى متحكماً ولا تُضيع نفسك بأي شيء، لذا لن تعرف أي شيء، وباستثناء أن تعلم لا يمكنك أن تترقى. تقبل، تحرك عميقاً، اذهب إلى حيث جذورك الأساسية، هذه هي (التانترا)، (التانترا) تعتمد على التجربة العميقة، كل ما تختبره يمكن أن تتجاوزه، وأي شيء تقمعه لا يمكن تجاوزه مطلقاً.

السيترات: "تقنيات التمركز"

13 -تخيل أن خمس حلقات ملونة من ذيل الطاووس ستصبح حواسك الخمس بالفراغ الغير المحدود. الآن اتركها تذوب بجماليتها هناك، ببساطة بأي نقطة من الفراغ أو على الجدار.. حتى تذوب النقطة فإن ما تتمناه للآخرين سيصبح حقيقة.

14 -قدم كامل انتباهك لعصب رفيع ناعم كما خيوط زهرة اللوتس، بمركز عمودك الفقري، بذلك تترقى.

يولد الشخص بالمركز ولكنه يعيش غافلاً عن مركزه تماماً، يستطيع الإنسان أن يحيا بدون أن يتعرف إلى مركزه، ولكنه لن يتعرف أبداً إلى كينونته بعيداً عن المركز، المركز هو صلة اتصالك بكينونتك الأساسية، إنها جذورك، ربما لم تعرفها من قبل، فالمعارف غير ضرورية لتكون بمركزك، وإذا لم تتعرف إلى المركز ستعيش بدون جذور وبدون قاعدة وبدون أساس، لن تشعر بأي خلفية لوجودك، لن تشعر بوجود بيتك الكوني، ستشعر بأنك مجرد متشرد بلا مسكن وبلا وطن.

بالطبع المركز هناك، ولكن بعدم معرفته ستغدو حياتك

منحرفة بالكامل وعديمة المعنى، فارغة، لن تصل من خلالها إلى أي مكان، وكأن حياتك بدون شعور بالحياة، إنها مجرد وقت يمضي، وتشعر بإحباط عميق يلاحقك كظلك، المرء يولد بالمركز وليس مركزه العلوم والمعارف. ولكن المعارف يجب اكتسابها.

كيف بإمكانك أن تعيش بلا مركز، فالمركز هو صلتك بكينونتك، إن كنت تحب اللّه لن يكون بوسعك أن تحيا دون تواصل عميق، فجذورك ممتدة ومتأصلة بالقداسة، كل دقيقة أنت تعيش من خلالها، ولكن هذه الجذور تحت الأرض، مثل كل الأشجار التي لا تعلم أن جذورها تحت الأرض، أنت أيضاً لديك جذور وجذورك هي مركزك، وعندما أقول يولد المرء بالمركز فهذا يعني أنك تستطيع أن تعي جذورك، وإذا أصبحت واعياً فإن حياتك ستصبح حقيقية، أما أن تحيا بطرق أخرى ستغدو حياتك نوماً عميقاً، حلماً لا تستيقظ منه، يقول (أبراهام ماسلو) عن التحقق الذي أحرزه: " إنه لا شيء سوى أن تصبح واعياً لمركزك الداخلي، من أين تتصل بالكون الهائل، أن تصبح واعياً لجذورك، أنت لست وحيداً، أنت لست

منفصلاً، أنت جزء من الكون، فالكون ليس بالعالم الغريب، أنت لست غريباً الكون بأكمله منزلك، لكن عليك أن تجد جذورك، أن تجد مركزك، حتى ذلك الحين ستبقى غريباً عن العالم والكون".

يقول (سارتر): "إن حياة الإنسان كما لو أنه رُمي بداخل العالم"، وبالطبع إذا لم تتعرف على المركز ستشعر بأنك مرمي ومعزول وبأنك لا تنتمي إلى العالم وكذلك العالم لا ينتمي إليك، عندها ستجني الألم والقلق والخوف، حياة الشخص بعيداً عن مركزه مفزعة مروعة مليئة بالقلق، وستكون حياته صراع وقتال ويتضخم الصراع إلى الفشل الكلي، الإنسانية لا يمكن أن تنجح فلا ينجح الجزء ضد الكل.

لن تنجح ضد كينونتك، يمكنك أن تنجح معها فقط، وليس ضدها أبداً، وهنا يظهر الفرق بين الشخص المتدين وبين غير المتدين، الغير متدين هو ضد الكون، أما المتدين فهو مع الكون ويشعر أنه بمنزله، ولن يشعر أنه مرمي خارجاً بل يشعر بنموه بالعالم، عندما يقول (سارتر) أن الإنسان رُمي بالعالم، إنها كلمة غاية بالدقة "إنك لا

تخص هذا العالم" أنت مُجبر على الحياة بالعالم بدون موافقتك، وبذلك يظهر العالم غير ملائم وهذا سبب الألم والضيق، يمكنك أن تحيا إذا لم تكن مرمياً بهذا العالم، عندها عليك بالنمو كجزء غير منفصل، من الأفضل أن نقول أن الكون ينمو باتجاه خاص يدعى (الإنسان) الكون ينمو ويتطور باتجاهات مختلفة بالشجر، بالجبال، بالنجوم والكواكب.. باتجاهات متعددة، وأحد هذه الاتجاهات الإنسان.

يمكن إدراك الكون من خلال عدة اتجاهات، والإنسان هو أحد هذه الاتجاهات ولكنه الأعظم والأرفع، فلا الشجرة يمكن أن تصبح واعيةً لجذورها، وكذلك الحيوان لا يمكنه أن يعي جذوره، ولذلك لا نجد أي قلق عندهم.

إذا لم تعِ جذورك ومركزك، لن تكون واعياً لحظة موتك، الموت فقط للإنسان، ينشأ الموت كون الإنسان الوحيد القادر على وعي جذوره، ووعي مركزه، يمكنه أن يعي كليته وتجذره بالكون، إذا عشت دون مركز كما المعزول خارجاً سيظهر الألم والقلق، أما إذا شعرت

أنك بمنزلك يحدث النمو والتطور، ويحدث التحرر حتى من الكينونة الباطنية نفسها، عندها ستصبح واعياً، فإذا أدركت ذلك الطريق حقيقة ستجني البركة الكلية.

البركة هي جزاء اندماج المرء الكلي بالكون، والألم نتيجة العداء، باستثناء معرفة المركز ستبقى مقيداً معزولاً مرمياً، وكأنك مكرهٌ على عيش هذه الحياة، والمركز موجود هنا، فقط أنت غير واعٍ له، هذا ما تعنيه هذه السيترات التي سوف نناقشها، قبل أن ندخل إلى (فيجيانا بهاريفا تانترا) التي تتعلق بالمركز هناك عدة أمور سنوضحها.

أولاً: عندما يولد الإنسان يكون متجذراً بموضع شخصي يدعى السُرة (مركز الشاكرا) يدعونها باليابان (الهارا) وقريباً منه يوجد (الهارا -كيري) التي تعني الانتحار (الموت)، فالهارا مركز الولادة ومركز الموت (هارا - كيري)، نحن مرتبطين بمركز الموت هارا – كيري، نحن لا نُقاتل المركز (الهارا) ولكننا نسيناه تماماً، لم نعد نذكر منه شيئاً، يجب الانتظار هنا، يجب الانتقال التدريجي إلى المركز، فمركز الولادة مرتبط بالسُرة

(الهارا) إنه يعيش من خلالها ، انظر كيف يتنفس الطفل، إنه يتنفس من خلال البطن، وليس من خلال القلب أو الرأس، إنه متجه للأسفل، أولاً سيتطور مركز جديد هو القلب حيث تظهر العواطف ويتعلم الحب ويخلق مركز جديد غير حقيقي، يقول علماء النفس إن الطفل إذا لم يحب بطفولته لن يحب مطلقاً، فإذا كانت حالة الحب باردة قريبة من حالة اللاحب سيصبح غير قادر على حب أي شخص على الإطلاق حيث لن يتطور المركز، إن حب الأب وحب الأم وحب المجتمع يساعد بتطوير هذا المركز، هذا المركز منتج ثانوي، أنت لم تولد به، إذا لم تساعده لينمو لن ينمو ولن يتطور.

كثيرٌ من الناس يعيشون دون مركز الحب، إنهم يتكلمون عن الحب، ويعتقدون أنهم محبون، ولكنهم مفتقدين للمركز، كيف يمكن أن يحبوا؟ من الصعب أن تحب أمك، ومن الأصعب أن تحب والدك، إنه صعب للغاية، إن نمو الحب أمر بغاية الصعوبة، فالحب إذا لم يكن بالطفولة المبكرة لن نجده على الإطلاق لاحقاً.

هذا هو السبب أن الإنسانية جمعاء تعيش دون حب، نحن لا

نعلم طريقة تفتيح مركز المحبة عند الأطفال، ونظام المجتمع المتمدن يفرض الكثير، فيصبح لدينا مركز جديد هو مركز العقل (الذهن)، لكن السُرة هي المركز الأساسي، هي مركز الولادة وهي ليست مصطنعة، وعندما يحب الطفل يستجيب لمشاعره وينمو مركز الحب إذاً هذا المركز الثاني مصطنع، أما المركز الثالث فإن سبب خلقة الذهن، الثقافة، المنطق، التربية، لذا فهو مركز مصنوع كلياً.

ولكننا نعيش بالمركز الثالث (الذهني) والمركز الثاني (القلب) غائب أيضاً فهو دون عمل، حتى لو أحببت سيكون حباً غير منتظم، لكن المركز الثالث سيغدو القوة الأساسية بالحياة، كل الحياة تعتمد عليه. لأن غايته المنفعة، أنت بحاجته لأسباب كالمنطق والتفكير، وكل شخص سيصبح عاجلاً أم آجلاً متكيفاً مع حياة العقل، كامل بنيتك ستصبح بالعقل (الرأس).

الرأس، القلب، السُرة هي المراكز الثلاثة، السُرة هي المركز الأساسي الأصلي (الجوهري)، مركز القلب يمكن أن ينمو، ومن الجيد أن ينمو لعدة أسباب، الأسباب

ضرورية لتنميته، ولكن هذه الأسباب يجب أن لا تتطور بخسارة لمركز القلب، لأنه سيغدو بغاية الصعوبة خلق الجسر بين السبب والجوهر لأنه إذا كانت أسباب التطور على حساب القلب سينقطع الطريق إلى مركز السُرة، تنمية مركز القلب تتم من السبب (العقل) إلى الجوهر (السُرة) دعنا نتفهم ذلك بهذه الطريقة.

مركز السُرة موجود هناك بالجوهر، مركز القلب هو المشاعر مركز الرأس هو للمعارف، المعارف هي الأبعد عن الجوهر، المشاعر هي بينهما، فإذا أضعت مركز المشاعر سيصبح صعباً جداً خلق الجسر بين السبب والجوهر، لذا نجد الأشخاص المحبين مدركين لمركزهم بالعالم أكثر سهولة من أولئك الذين يعيشون من خلال الذهن.

الثقافة الغربية شددت على اعتماد مركز الرأس، لذا نجد بالغرب الشعور العميق بالإحباط، نجد الإنسان مشرداً لا يعرف شيئاً عن منزله، إنهم فارغون يملكون جذور بالأعلى، حيث لا جذور تستند عليها فذلك لأن الرأس فقط هو المركز.

القلب لم يتدرب لينمو إنه منسي كلياً، فالقلب ينبض ولكنه ليس قلبك، إنه فقط عملية فيزيولوجية (وظيفية) إذا شعرت بالنبض لا تتناسى أن لديك قلب، فالقلب شيء آخر، إنه قابلية الشعور والعواطف، أي لتصبح عاطفياً، الرأس قابلية التعلم حتى تصبح عقلانياً، أما المركز الأساسي فهو لتكون شيء آخر مختلف تماماً، إنه القابلية لتصبح شيئاً ما...

الأديان تهتم بالجوهر، الشعراء يهتمون بالقلب، الفلاسفة والعلماء يهتمون بالرأس، إن هذين المركزين (القلب والرأس) هما مراكز سطحية خارجية، هما مزيفان وليسا مراكز حقيقية، مركزك الحقيقي هو السُرة (الهارا) كيف تعود إليه مرة أخرى، أو كيف تدركه؟

بشكل اعتيادي يحدث ذلك نادراً، وبشكل عرضي، تصبح قريباً من (الهارا)، إنها نقطة عميقة، لحظة مليئة بالنشوة والبركة، على سبيل المثال أحياناً بالجنس تكون قريباً من (الهارا).

بالجنس أنت قريب من (الهارا) حيث يتحكم العقل بالجنس أما الوعي منحدر إلى الأسفل، عليك أن تترك

العقل وتهبط إلى الأسفل عميقاً إلى الأعضاء الجنسية ستشعر أحياناً أنك قريب من (الهارا). لذا نشاهد هذا السحر وهذا الافتتان بالجنس، ليس صحيحاً أن الجنس يمنحك هذه البركة والنشوة إنما (الهارا). عندما تتحرك للأسفل نحو الجنس تمر بالهارا، تلامسها، ولكن بالنسبة للشخص المتحضر حتى هذه أصبحت مستحيلة، لأن الجنس مرتبط بالعقل فهو ذو شأن ذهني فلا وجود للمشاعر ولا إحساس بالمركز.

عندما يذهب الجنس من خلال الرأس، يغدو مصدراً للأفكار، لذا نرى هذا العدد الهائل من الأفلام والروايات والقصص المليئة بالجنس، الإنسانية مهووسة بالجنس، وهنا تكمن السخافة، فالجنس تجربة لا يمكن التفكير بها، فإذا بدأت تفكر بها تصبح التجربة بغاية الصعوبة لأنها لا تتعلق بالعقل على الإطلاق، لست بحاجة للسبب.

الشخص المتحضر يشعر أنه غير قادر على أن يغوص عميقاً بالجنس نتيجة التفكير الزائد به، فهذا منشأ عقلي، بالغرب أصبح الجنس عديم القيمة إنه مجرد تكرار نفس العادات، وهناك الألم والإحباط وتشعر دائماً أنك مخدوع،

لماذا؟ لأن الوعي لم ينزل إلى الأسفل إلى المركز. فقط عندما تمر بالهارا ستشعر بالبركة وبالغبطة، مهما يكن يمكنك أن تمر بالحالة، ولكن المتحضرون محرومون حتى من هذه اللحظات. إنه كمقاتل في مدينة غارقة بالنوم، حيث كل الناس كالأموات ولا أثر يرتجى من سلاحه وقنابله مهما كبرت الأصوات.

ليس بالجنس تشعر بها فحسب، إنما بالحرب أيضاً، كما لو أن أجراس الحرب قد قرعت، عندئذ لا مجال للفكر دقيقة واحدة ستصبح لا شيء، تستل سيفك وتقاتل، بهذه اللحظات لا مجال للفكر ولا للعقل وأنت تقاتل بالسيف، باللحظة التي يعمل بها العقل يتغلب الخصم، فلا وقت للتفكير حيث العقل يتطلب الوقت للتفكير وتكون بذلك الضحية، عندها يتجه الوعي من الرأس مباشرة إلى الأسفل إلى (الهارا)، وتكون تلك التجربة مليئة بالغبطة بالنسبة للمحارب، لذلك نجد هذا التعلق بالحروب. الإنسانية مفتونة بالجنس والحرب بسبب أنك تمر من (الهارا) بهذه اللحظات السعيدة، ولكنها لحظات خطرة.

يقول نيتشه: "الحياة كارثة"، لأنك بلحظة الكارثة تمر

بالهارا، لا يمكنك التفكير، لن تعمل شيئاً من خلال العقل. تقوم بالفعل مباشرة. فإذا شاهدت فجأة أفعى قريبة منك،ستقفز حالاً دون أي تدخل للعقل أو للمنطق، لا مجال لمناقشة العقل فالأفعى قريبة وربما تحمل معها الموت، يجب القفز حالاً دون سبب عقلي، إنه فعل عفوي، يأتي أولاً الفعل ويتبعه العقل، أنت تقفز وبعد ذلك تفكر.

بالحياة العادية أنت تفكر ثم تعمل، بينما بهذه اللحظات يحدث العكس. هذه الحركة العفوية التي تظهر فجأةً وحالاً، هي من مركز بنيتك الأساسي (الهارا) لذا يظهر هذا الافتتان بالخطر.

الأخطار مغرية وأنت بالخطر يوماً بعد يوم، وبالطبع سيكون الوعي متوقفاً، والخطر يذهب عميقاً، فعندما لا وجود للعقل ستكون أنت (الجوهر) وهذه اللحظات تصبح تأملية، تلك التي تنبثق بشكل فجائي والمليئة بالغبطة التي تمطر داخلياً ولكنها عرضية، لذا نجد الافتتان بالمغامرة والجنس والحرب بسبب القرب من (الهارا) ولكن النتائج هنا كارثية على الفرد وعلى المجتمع، فهي مدمرة بالكامل، ولكننا نركز على أهمية المركز هنا، إنه

مركزك الأساسي وهو مليء بالبركة والغبطة والسعادة المطلقة.

أولاً: **تخيل أن خمس حلقات ملونة من ذيل الطاووس ستصبح حواسك الخمس بالفراغ الغير المحدود. الآن اتركها تذوب بجماليتها هناك، ببساطة بأي نقطة من الفراغ أو على الجدار.. حتى تذوب النقطة فإن ما تتمناه للآخرين سيصبح حقيقة.**

هذه التقنية تهتم بطريقة وكيفية الوصول إلى مركزك الداخلي، فإذا خلقت مركزاً خارجياً بأي مكان، بالعقل أو بالرأس أو حتى خارجاً على السطح، وكنت مُركزاً بالكامل عليها، وصنفت باقي العالم على أنه خارج النطاق، فإذا نسيت كامل العالم وبقيت نقطة واحدة بالوعي، فجأة تصل إلى مركزك الداخلي.

كيف تعمل؟ حاول تفهم هذا.. العقل دائماً كالمتشرد، دائم التنقل، لا يثبت بنقطة واحدة نهائياً. إنه دائم الحركة ينتقل من فكرة لأخرى، تذكر أن العقل ينتقل من فكرة لأخرى بأمل الوصول إلى شيء ما ولكنه لن يصل أبداً، بنية العقل الأساسية هي الحركة، إنه يعيش بالحركة،

يمكنه فقط التحرك فهي الطبيعة المتأصلة للعقل، ينتقل باستمرار من (أ) إلى (ب) إلى(ج)....

فإذا توقفت عند (أ) أو (ب) أو أي نقطة سيتقاتل العقل معك، العقل سيأمرك بالانتقال، لأنك إذا توقفت يموت العقل فوراً، إنه يعيش بالانتقال فقط، وحيث لا يبقى العقل يكون الوعي فقط. الوعي هو طبيعتك، العقل هو صنيعتك، هو فقط كما المشي، إنه أمر صعب لأننا نعتقد أن العقل ذو بنية جوهرية، إنه ليس كذلك إنه حركة فقط، ومن الأفضل أن نطلق عليه صفة الفعل وليس الاسم (العقل) إنه عملية كما المشي، إذا توقفت سيغدو لا مشي، الساق موجودة ولكنك لا تمشي، وكذلك الحال مع الوعي فهو كالساق (طبيعتك) العقل كما المشي فقط عملية، عندما يتحرك الوعي من مكان لآخر عندها العقل.

عندما يتحرك العقل من (أ) إلى (ب) أو من (ب) إلى (ج) .. هذه الحركة هي العقل، إذا توقفت عند أي نقطة، عندها لن يكون هناك عقل، وأنت حينها بالوعي، أنت لديك رجلين ولكنك لا تسير، السير هو الفعل، كما العقل هو

الفعل، ولكن عند توقفك ستتصارع مع العقل، سيحاول العقل جاهداً أخذك إلى أي مكان إلى الإمام أو الخلف، لكي لا تبقى بنقطة ثابتة. إذا لم تطع العقل، وهو أمر صعب لأنك اعتدت طاعته، لم يسبق لك أن كنت السيد على العقل، ولم تكن تعطيه الأوامر إنما العكس، أنت تعرف نفسك من خلاله، أنت تظن نفسك العقل، وهذه المظاهر الخادعة أعطت العقل الحرية الكاملة، حيث لا يوجد عليه سيد ولا رقيب، وهنا أصبح العقل نفسه السيد، ولكنها مظاهر هشة كاذبة، جرب وعندها ستتحطم هذه السيادة المزعومة.

العقل عبد متظاهر بأنه سيد، ولكن هذا الادعاء المزيف مستمر معك لأجيال وأجيال، فأنت مؤمن به، جرب العكس وستشاهد أن ما تؤمن به غير موجود مطلقاً،

تقول السيترا:

تخيل بأن الحواس الخمس هي خمسة ألوان وهذه الألوان الخمسة تملأ الفضاء الكلي. فقط تخيل أن حواسك الخمسة هي ألوان خمسة مبهجة مليئة بالحياة، منتشرة على الفراغ اللامحدود، ثم تحرك مع هذه الألوان واشعر

بالمركز الذي تلتقي به هذه الألوان جميعاً بالداخل، إنه مجرد تخيل ولكنه يساعد كثيراً، كأن هذه الألوان تخترق كينونتك وتلتقي بالمركز.

عندما تلتقي الألوان الخمسة بنقطة سيذوب كل ما عداها، فقط تبقى كألوان ذيل الطاووس المنتشرة بالفضاء الكلي وتذهب عميقاً بالباطن، وتخيل أنها تلتقي بالمركز (تماماً بالسُرة أو مركز الهارا) فكامل العالم سيصبح ألواناً وهذه الألوان تلتقي بالسُرة، ركز على هذه النقطة وركز حتى تتلاشى وتذوب، تذكر أنها بحاجة للتركيز، عندما تذوب هذه النقطة كلياً تخترق مركزك تماماً، العالم سيتلاشى ويختفي، لا عالم لديك بهذا التأمل، فقط الألوان هي العالم، يجب أن تنسى العالم بأكمله، انسَ كافة الأدوات، فقط الألوان الخمسة التي اخترتها.

اختر خمسة ألوان بحسب رغبتك، إنها معطاة لأولئك الذين يملكون بصراً حاداً، فالألوان عميقة وحساسة، وهي ليست مفيدة لكل الناس، إلا إذا كان لديك عيون فنان ووعيٌ للألوان، وقدرةٌ على تخيل الألوان، إنها صعبة.

هل سبق لك أن تعرفت أنك تحلم بلا وجود للألوان، فأنت ترى بالحلم الأبيض والأسود، ربما واحد بالمئة يستطيع تمييز الألوان بالحلم. فإذا تذكرت أنك تشاهد ألواناً بالحلم يمكنك اعتماد هذه التقنية، وهكذا تأمل مناسبٌ جداً، فإذا أخبرت شخصاً ما غير حساس للألوان عن تخيل تلك الألوان التي تملأ الفضاء (الفراغ) الكلي، لن يتمكن من التخيل.

إذا كان لديك حساسية للألوان، جرب هذه الطريقة، هناك خمسة ألوان، والعالم كله ألوان وهي تلتقي بالمركز، ركز على منطقة الالتقاء، لا تتحرك عند هذه النقطة إطلاقاً، تذكر لا تسمح للعقل بالتدخل، لا تحاول التفكير بالأصفر والأحمر والأخضر.. لا تفكر. فقط انظر إليهم يلتقون بك، لا تفكر بهم، إذا فكرت سيتحرك العقل، فقط امتلئ بالألوان التي تجتمع بداخلك، ركز على نقطة الالتقاء، وبتركيز شديد للغاية تختفي حالة التخيل بالكامل وتتلاشى نقطة التلاقي، لأنها حالة تخيلية، وبذلك لا يبقى التخيل موجوداً.

العالم تلاشى مسبقاً، فقط الألوان هناك، والألوان هي

تخيلاتك، والألوان تجتمع بنقطة (بالمركز) وبالتركيز ستتلاشى النقطة، أين أنت الآن وأين ستصبح ؟ إنك تمر بمركزك تماماً، الأهداف والغايات انحلت بالتخيل، والآن التخيل تلاشى بالتركيز، وأنت بقيت كوعيٍ صافٍ، العالم المادي انتهى والعالم العقلي تلاشى وبقي الوعي فقط.

وتقول السيترا: بأي نقطة من الفضاء أو على الجدار، إنها تساعدك إذا لم تتمكن من التخيل، عندها أي نقطة على الجدار تساعدك، اعتبر أي شيء (أي غرض) أداة للتركيز، كلما كانت بالداخل كان ذلك أفضل، يوجد نوعين من الأشخاص، هناك الانطوائي من السهل أن يقتنع أن كل الألوان التقت داخلاً، ولكن للمنفتحين الذين لا يقتنعون بالداخل، تخيلاتهم خارجية، عقلهم يتحرك فقط خارجياً، أولئك لا يمكنهم التحرك الباطني -الداخلي.

الفيلسوف الإنكليزي (ديفيد هوم) يقول: "عندما أذهب داخلاً، لا أجد نفسي مطلقاً، أجد منعكسات العالم الخارجي، الأفكار والمشاعر، لا أجد شيئاً باطنياً أبداً" إنها العقلية المنفتحة للخارج، فإذا لم تتمكن من الشعور

بأي شيء داخلياً، وسألك العقل ماذا تعني بالباطن؟ يمكنك أن تستعيض عنها بأي نقطة على الحائط، فإذا لم تتعرف إلا إلى الحركة الخارجية، من الصعب أن تتخيل شيئاً من الداخل، فإذا كنت من هذا النوع ، حاول أن تتخيل نقطة ما بالخارج، قم برسم نقطة على الحائط، ركز عليها ، ركز بعيون مفتوحة.

إذا خلقت مركزاً بالداخل ومعه النقطة ، عندها يمكنك التركيز بعيون مغلقة ، قم برسم نقطة على الحائط وركز بها ، الشيء الحقيقي يحدث بسبب التركيز، وليس بسبب النقطة، سواء كانت داخلية أو خارجية، إنها تعتمد عليك، استمر بالتركيز حتى تذوب النقطة الخارجية، يجب الانتباه .. **حتى تذوب النقطة** .. لا ترمش عندها لأن الرمش يعطي مجالاً للعقل ليتدخل ويبدأ بالتفكير مجدداً ، ويذهب التركيز لذا لا يجوز أن ترمش.

اعتبر كأنه ليس لديك جفون مطلقاً لأن أية رمشة ستعمل على انقطاع التركيز، واستمر بالتركيز حتى تتلاشى النقطة، وعندما تنتهي تماماً لن يبقى غير الوعي، فالعالم تلاشى بالنقطة والنقطة انتهت بالتركيز ولن يبقى إلا

الوعي الصافي الذي لا يتحرك مطلقاً ولا ينتهي أو يتلاشى إلا إذا تدخل العقل.

وهناك اختلاف بين النقطة الداخلية التخيلية وبين تلك الخارجية المرسومة على الحائط، ففي التخيل يسهل ذوبان النقطة كونها غير حقيقية، أما النقطة الحقيقية فهي موجودة ولكنها تختفي بالتركيز كيف ذلك؟

إذا ركزت على النقطة الخارجية لن يتمكن العقل من الحركة، وهو بالتالي سيتوقف وسيموت مباشرة، العقل لا يستطيع العيش بدون حركة. وأنت حينها تصبح غير مرتبط بالخارج.

فجأة سينهار الجسر الذي يربطك بالخارج، العقل هو الجسر، وعند حالة التركيز يحاول نقلك من وإلى النقطة بشكل متواصل، إنه حالة قفز مستمر، وعندما يختفي العقل بالتركيز، لن تكون هناك أية نقطة، فأنت لا تراها من خلال العين إنما من خلال العقل فقط.

ربما حاولت التحديق بالحائط، والنقطة تلاشت ولم تعد تراها لأن العقل ليس هناك، الجسر تحطم، وعندما يعود العقل سوف ترى النقطة مرة أخرى، ولكنك الآن لا

تراها، ولا وجود للحركة عندها أنت تماماً بالمركز.
بالمركز تصبح واعياً لوجود جذورك العميقة، تعلم من أين ترتبط بوجودك، هناك نقطة بداخلك تربطك بكينونتك الأساسية، عندما تتعرف إلى مركزك هذا، تعلم أنك بالمنزل. هنا العالم ليس غريباً، أنت متصل بحالتك، عندها حالتك هي أمك، حيث لا عداء ولا قتال، وهذه الحالة الداخلية ستتحول إلى وعي بمجرد أن تتفتح، ستدرك وتشعر بأعماق كينونتك حيث الغبطة والنشوة والسعادة، بدون أي ألم جسدي أو نفسي مضاد.
عندها البركة ليست بالظاهرة الغريبة، إنها تحدث وتستمر، البركة هي طبيعتك الحقيقية، عندما تشتبك جذورك بالمركز، فهي حالتك الطبيعية، ولكنك بالتدريج أصبحت غير واعٍ لها، الوعي يتطلب الحالة المقابلة، ووضعك المأساوي يظهر لك حالة البركة كحالة فريدة ولكنها طبيعتك منذ الأساس.
عندما تنسى البؤس والتعاسة بالكامل، ستغمرك البركة وبالحالة التي تنسى بها البركة أيضاً تصبح عندها مليء بالتحرر بشكل كلي، عندها أنت بطبيعتك، كما لمعان

النجوم وتدفق الأنهار ستكون ممتلئاً بالغبطة والبركة إنها ليست حالة عرضية فالآن أنت الحقيقة.

التقنية الثانية هي نفس الآلية ونفس المعلومات الأساسية وتقول:

قدم كامل انتباهك لعصب رفيع ناعم كما خيوط زهرة اللوتس، بمركز عمودك الفقري، بذلك تترقى.

بهذه التقنية من التأمل، على المرء أن يغلق عينيه ويتصور عموده الفقري، من الجيد أن نطّلع فيزولوجياً على بنية الجسم، من خلال المراكز الطبية أو المشافي أو الجامعات المتخصصة ببنية الجسم البشري، ثم أغلق عينيك وتخيل عظام العمود الفقري، اجعل العمود الفقري مستوياً أثناء الجلوس، تصوره وكأنك تراه، وبمنتصفه هناك وتر رفيع ناعم لطيف كما خيوط زهرة اللوتس، إنه يجري بمركز العمود الفقري تماماً، **بذلك تترقى،** إذا كان بإمكانك التركيز على عمودك الفقري، وبخيط رفيع بالمنتصف، إنه وتر ناعم كخيوط زهرة اللوتس يجري من خلال عمودك الفقري، ركز به تماماً و بهكذا تركيز ستشعر أنك بمركزك تماماً. لماذا؟

إن عمودك الفقري هو أساس كامل بنية الجسم، كل شيء مرتبط به، حقيقة أن دماغك لا شيء سوى فقرة بالعمود الفقري، يقول علماء السيكولوجيا (علم النفس) إن دماغك نتيجة نمو العمود الفقري، فهو يرتبط مع كامل الجسد، كل شيء يتصل بالعمود الفقري، لذا يطلق عليه هذا الاسم، فهو يحتوي مجموعات فقرات بداخلها قنوات يمر عبرها النخاع الشوكي وبمنتصف العمود الفقري تماماً يوجد الوتر الفضي، إنه عصب ناعم للغاية، هو لا يعتبر عصباً بالنسبة لعلماء الفيزلوجيا، لا يمكن أن تعثر عليه بعملية جراحية، ولكنك تراه بتأمل عميق، إنه هناك إنه ليس مادياً، إنه طاقة وليس حالة مادية، ولكن فعلياً إن طاقة الوتر بعمودك الفقري هي كامل حياتك.

من خلالها تتصل بحالتك اللطيفة (الغير مرئية) ومن خلالها تتصل بالحالة المرئية، فهي كالجسر بين المرئي واللامرئي من خلال هذا الخيط الرفيع تتصل بجسدك وبروحك أيضاً، أولاً تصور العمود الفقري، ستشعر بالغرابة بادئ الأمر، وإذا كنت قادراً على التصور ابدأ بالتخيل،

وبالمحاولة الجادة، لن تكون عبارة عن تخيلات إنما ستصبح قادراً على رؤية العمود الفقري.

كنت أعمل على هذه التقنية مع أحد الباحثين، أعطيته صورة عن العمود الفقري، للتركيز عليها وبذلك بدأ يشعر أن بإمكانه التصور الداخلي للعمود الفقري، وبعد أسبوع جاءني وقال: إنه أمر غريب جداً، ذلك أنني حاولت تخيل الصورة التي أعطيتني إياها، ولكن الصورة كانت تختفي وكنت أشاهد صورة مختلفة ليست تماماً كالصورة التي معي.

فقلت له: "أنت الآن بالاتجاه الصحيح، انسَ أمر الصورة تماماً، وركز على رؤية العمود الفقري التي ظهرت لك بتأملك العميق"، المرء يمكنه أن يشاهد بنيته الباطنية من الداخل، لم نحاول بها لأننا نشعر بخوف عميق منها، وقد يبدو كريهاً، لأنك عندما ترى العظام والأوردة والدم، سيغمرك الخوف، لذا نغلق عقولنا عن هكذا مشاهدة من الداخل، نحن نشاهد أجسامنا من الخارج وكأنك تنظر إلى منزلك من الخارج، تشاهد الجدران الخارجية فقط، ادخل إليه وشاهد المنزل من الداخل، أنت تعرف نفسك من

الخارج وكأن شخصاً آخر يشاهدك -شخص آخر ينظر إليك، ولم يسبق لك مشاهدة جسدك من الداخل، أنت تستطيع ذلك، ولكن بسبب الخوف أصبح الأمر غريباً، تخبرنا كتب اليوغا الهندية الموغلة بالقدم عدة أمور دقيقة عن الجسد والتي تم إثباتها علمياً بالأبحاث الحديثة، وعلومنا غير قادرة على تفسير ذلك.

كيف عرفوا كل هذا؟ علوم الجراحة الداخلية للجسم البشري تطورت بالماضي السحيق، من أين عرفوا علم الأوردة والأعصاب لكل المراكز، ولكامل البنية الداخلية، علومهم سبقت حتى الاكتشافات العلمية الحديثة، كانت اليوغا مدركة تماماً لتفاصيل الجسد البشري، ولم تلجأ مطلقاً لتشريح الجسد الميت، من أين هذا العلم إذاً؟ لقد كانت لديهم طريقة مختلفة للنظر إلى أجسادهم -من الداخل -إذا تمكنت من التركيز باطنياً فجأة ستشاهد نفسك من الداخل، تتضح الطبقات الداخلية تدريجياً، إنها رائعة لمن يرغب بفهم جسده بعمق، إذا كنت تشعر أنك جسد مادي، وأنك لا شيء سوى الجسد، فإن هذه التقنية نافعة جداً، إذا كنت تؤمن

بالشيوعية أو ماركس حيث يعتبر الإنسان لا شيء إلا الجسد، اذهب لترى بنيتك الحقيقية من الداخل بهذه التقنية.

إن مدارس (التانترا) واليوغا القديمة استخدمت عدة عظام من الجسد ومن الجمجمة، فهي ذات فائدة كبيرة للتركيز الداخلي، أولاً يتم التركيز على الجمجمة، ثم يغلق المريد عينيه ويحاول تصور جمجمته، يحاول رؤية الجمجمة الخارجية بالداخل، وبشكل تدريجي يبدأ يشعر بجمجمته هو، وليس بالشكل الموجود فالوعي بدأ يتبلور.

الجمجمة الخارجية هدفها خلق حالة التصور والتركيز، هي مساعدة فقط، وعندما تتبلور داخلياً، ستنتقل إلى الرأس، وعندها يمكنك التحرك باطنياً، إنه عالمك العظيم، جسدك الصغير كما الكون العظيم الهائل، تحدثت هذه السيترا عن العمود الفقري لأنه يحتوي خيط الحياة، لذا نرى الإصرار الكبير على الجلوس المستوي، لأنه إذا لم يكن العمود الفقري مستقيماً سيصعب رؤية خيط الحياة فهو لطيف ودقيق للغاية، إنه متدفق بالطاقة، كلما كان عمودك الفقري مستوياً تماماً وبشكل مطلق

تمكنت من لمح خيط الحياة الداخلي العميق.

ولكن عمودنا الفقري ليس مستوياً، حاول الهندوس جعل العمود الفقري مستقيماً تماماً منذ الطفولة المبكرة، كانت لهم طرقهم للوقوف والمشي والنوم، فإذا لم يكن العمود الفقري مستوياً يصعب تميز الخيط الرفيع، كونه غير مادي، لطيف، أما بحالة الاستقامة يمكن تمييزه كما سريان الطاقة. **بذلك تترقى.**

عندما تركّز وتشعر وتدرك ذلك الوتر، ستمتلئ بنور جديد لم تعهده من قبل، سيأتي النور من خلال العمود الفقري وينتشر بكافة أرجاء الجسد، وربما سيتجاوز عتبة الجسد، ويمتد خارج الجسد.

وعندما تمتد الهالة أبعد من الجسد يمكن رؤيتها، كل شخص له هالته الخاصة، وبشكل طبيعي واعتيادي إن هالتك لا شيء، مجرد ظلال لا لون فيها، ولا تستطيع تمييزها، الهالة تنعكس على مزاجك وشخصيتك كل لحظة، عندما تكون غاضباً، تصبح هالتك دموية مائلة للاحمرار، للتعبير عن الغضب، وعندما تكون حزيناً مكتئباً ستمتلئ هالتك بالظلام وتغدو شاحبة، وعند الموت

تكون ثقيلة. كل شيء بالموت ثقيل.

عندما تدرك هذا الوتر بمنتصف العمود الفقري ستصبح هالتك مُنيرة، لذا نجد الهالة المضيئة عند (بوذا) و(مهافيرا) و(كريشنا)، أما عند المسيحيين فهي غير واضحة وتستخدم كالزخرفة، عندها عمودك الفقري سيطلق النور للخارج، وبها تحدث الاستنارة، سيصبح جسدك بالكامل مضيئاً، وينبثق الضوء من الجسد إلى الخارج، فـ(بوذا) أو أي شخص مستنير لا حاجة لتسأل أي شخص عنه، وهالته تُظهر كل شيء، وعندما يتنور أي شخص سيعلم المعلم بذلك حالاً، الهالة توحي بكل شيء.

أريد ان أخبركم القصة التالية، (هيونينغ) معلم صيني، كان متدرباً عند معلم حكيم، وفي أحد الأيام عندما دخل (هيونينغ) إلى المعلم أول مرة قال المعلم: لماذا أتيت إلى هنا؟ ليس لك حاجة أن تأتي إلي، فقد شاهد المعلم الهالة تنمو وتكبر، أجلاً أو عاجلاً كل ما تتمناه قد حدث، بينما اعتقد (هيونينغ) أنه غير جاهز للقبول، وقال: "لا ترفضني يا معلم". قام المعلم بقبوله وطلب منه أن يذهب خلف الدير، إلى مطبخ الدير، لقد كان ديراً كبيراً يتسع

لخمسمئة شخص وكان يضم كبار الطلاب والباحثين ومعلمي التأمل هناك، وطلب من (هيونينغ) أن يعمل بتحضير الطعام وغسيل الأرز فقط، وطلب منه عدم الحضور إليه، وعند الضرورة قال المعلم سأحضر أنا إليك.

لقد أمضى (هيونينغ) اثني عشر عاماً بالعمل بالمطبخ ولم تُعطى له أي تقنية تأملية، ولم يُسمح له بقراءة الكتب المقدسة، وحيث كان بالدير كبار العلماء و ممارسي اليوغا والباحثين لم ينظر أحد إليه، وأمضى وقته ينتظر وينتظر بهدوء وبصمت، ولم يُسمح له بالتقاء المعلم كامل هذه المدة نتيجة للتعليمات، وعمل فقط كخادم، يأتي الطلاب والباحثون ويذهبون ولا أحد يعطيه الاهتمام، وفي أحد الأيام صرح المعلم أن موته قد اقترب، و هو يريد أن يُعين خليفة له لذا طلب من أولئك الذين يظنون أنفسهم مستنيرين أن يؤلفوا قصيدة قصيرة من أربعة سطور وأن يضعوا بها كل ما جنوه من معرفة.

وبحال تم اختيار أي شخص وكان خطه يُظهر أن الاستنارة قد حصلت، سيكون مرشداً وخليفة له. كان هناك باحثون عظماء بالدير ولم يفكروا مطلقاً بالقصيدة فقد

فهموا وحفظوا الكثير من الكتب المقدسة (الفيديات) وأغلبهم واثقون من الفوز، وكانت تلك السطور الأربعة تتكلم عن المعاني التالية: "العقل كما المرآة، والغبار يجتمع علية ويتكدس، امسح الغبار كلياً وستحصل الاستنارة" ولكن كبار الباحثين كانوا يخافون المعلم فهو يعلم مسبقاً المستنير من غير المستنير، ولكن ما كتبوه كان يحتوي فهماً عميقاً عن الفيديات وكانت التعابير جميلة للغاية، ولكن (هيونينغ) لم يكن يعلم أي شيء عن الفيديات ولذلك كان خائفاً.

ذهب إلى غرفة المعلم ليلاً ولم يذهب مباشرة إليه وكتب على الحائط أربعة سطور دون توقيع، فإذا وافق المعلم عن صاحب هذه السطور سيخبرهم أنه صاحبها أما إذا لم يوافق سيبقى صامتاً، ولكن المعلم وافق قائلاً إن كاتب هذه السطور مستنير، وبدأ الدير كله بالبحث عنه، وذهبت مجموعة من الطلاب إلى المطبخ ليشربوا الشاي وكانوا يتحدثون عن صاحب السطور الجميلة بينما كان (هيونينغ) يخدم هناك، وعندها ضحك، فسأله أحدهم: لماذا تضحك أنت ليس لديك أي معرفة بشيء أنت مجرد

خادم بالمطبخ.

إنها المرة الأولى التي يضحك بها، فقد كان يعمل كمعتوه، ولم يكن يتكلم إلا نادراً، وهنا تكلم قائلاً: إنني لست مستنيراً، ولكن هذه السطور الأربعة خاطئة فإذا جاء أحدكم معي سأصححها، وليكتبها لأنني لا أجيد الكتابة، فتبعه أحدهم للضحك فقط، وتجمعت الحشود هناك وقال (هيونينغ): "اكتب لا يوجد أي عقل ولا توجد أية مرآة فمن أين سيتجمع الغبار؟ عندما تعلم ذلك تستنير". وحينها قال المعلم إنك مخطئ يا هيونينغ، فعاد هيونينغ أدراجه خائباً، وفي الليل جاء المعلم إليه وقال له: أنت محق ولكنني لم أستطع أن أتكلم أمام هؤلاء المعتوهين، فإذا أخبرتهم أنك ستصبح خليفتي سيقتلونك فوراً، فما تعلموه لا قيمة له، وأنا أعلم أنك مستنير منذ جئت إلينا فهالتك واضحة النمو ولذا لم تُعطى أي تأمل، لقد أمضيت اثنتي عشرة سنة هنا والإشعاع ينتشر من خلالك ولم يدرك أحد منهم ذلك، جميعهم يتناولون طعامهم هنا ويلتقونك يومياً عدة مرات ولم يدركوا ذلك وهذا هو سبب اختياري لك لتعمل بالمطبخ لأنك تلتقيهم

كثيراً، أنت لست بحاجة للتأمل فأنت كنت به أساساً، وهذا الصمت جعلك فارغاً كلياً، واكتملت الهالة تماماً بعد هذه السنوات، لذا اهرب من هنا فأنت خليفتي ولكن لا تخبر أحداً. لذا عليك بالهرب، وسيأتي اليوم الذي سأعلمهم به بأنك المرشد والخليفة. وهذا ما حصل فعلاً.

عندما يتلامس الوتر بالعمود الفقري وتراه وتدركه تبدأ هالتك بالظهور حولك **وبذلك تترقى**، امتلئ بالضوء ومن ثم تترقى إنه مركزك أيضاً، هناك مركز بمنتصف عمودك الفقري، إذا كانت توجهاتك جسدية حسية فهذه التقنية مفيدة جداً، إذا لم تكن توجهاتك جسدية فإنها بغاية الصعوبة، رؤية الجسد من الداخل تصبح صعبةً جداً، هذه السيترا نافعة للنساء أكثر من الرجال، لأنهم أكثر إدراكاً وحساسية لأجسادهن من الرجال، مشاعرهن أكبر وإمكانية رؤية الجسد من الداخل أسهل، ولكن لأي شخص يشعر بجسده ويمكنه تصوره، ويمكنه أن يغلق عينيه ويشعر بجسمه داخلياً، ستكون هذه التقنية نافعةً جداً، إذا تصورت عمودك الفقري وبمنتصفه وتر فضي يتدفق خلاله، يختفي الوتر ولكن عقلك سيصبح

متمركزاً على العمود الفقري، ثم ستتمكن من رؤية عمودك الفقري، باللحظة التي ترى فيها الوتر الداخلي اللطيف، تشعر فجأة بانفجار النور داخلك، ستمتلئ بنور جديد لم تعهده من قبل.

أحياناً يمكن حدوثها دون جهد وبشكل عفوي، ومرة أخرى يمكن أن تحدث بالجنس العميق، (التانترا) تقول: عند الجنس العميق تصبح كل طاقتك متركزة قريبة من العمود الفقري، وحقيقة بحالة الجنس العميق يبدأ العمود الفقري بطرح الطاقة الكهربائية، وأحياناً عندما تلامس الفقرات ستشعر بصدمة كهربائية، بحالة الجنس المليء بالمحبة العميقة جداً وبحالة العناق الطويل، بصمت وبدون حركات فقط يشعر كل شخص بالآخر يشعر بحب متدفق يملأ العقل والقلب ويبقى العناق مستمراً عندها تحدث، لقد حدثت عدة مرات عندما تكون الغرفة مظلمة وبحالة الحب العميق، فجأة تمتلئ بالضوء والجسدان يغدوان محاطان بهالةٍ زرقاء.

حدثت عند الكثيرين مثل هذه الأمور، وربما حدثت تجربة مماثلة معك، ولكنك لم تلحظها في غرفةٍ حالكة

الظلام، و بحالة الحب العميق يمكنك رؤية الضوء المحيط بجسديكما وهذا الضوء يمكن أن ينتشر فجأة ويملأ الغرفة. في كثير من الحالات يحدث أن يسقط شيء ما عن الطاولة بشكل مفاجئ في غرفة مظلمة حيث لا إمكانية للرؤية إطلاقاً، يقول العلماء أنه بحالة الجنس العميق يطلق العمود الفقري طاقة كهربائية لها أثرها، فالطاقة الكهربائية هنا لها مفعولها وأثرها وبحالة الفعل المباغت الناتج عن حادثة مفاجئة، تحدث الهالة المنيرة، وقد تم أخذ صور خاصة تظهر تمركز الضوء حول العمود الفقري دائماً.

تقول (التانترا) أنه في بعض حالات الجنس العميق المليء بالحب يمكن رؤية الخيط الرفيع بمنتصف العمود الفقري باطنياً وتقوم (التانترا) بتعليم ذلك للحصول على الوعي من خلال الجنس والحب وحيث لا يبقى شيئاً من الجنس والحب سيبقى الوعي الصاف، ولكن الجنس هنا يختلف جذرياً عن الجنس العادي، إنه ليس للاستغلال وليس شيئاً لينتهي على عجل، إنه يستخدم لتفتيح الإدراك، إنه تبادل عميق للأفكار والمشاعر، وليس حركات جسدية

إطلاقاً، الجسدان مندمجان كجسد واحد هدفه الإدراك والوعي.

لذا أقترح تجربة هذه التقنية بحالة الجنس العميق، ستصبح أسهل، فقط انسَ أمر الجنس، عند العناق العميق، ابقَ بالداخل، انسَ الطرف الآخر أيضاً، ابقَ بالداخل وتصور عمودك الفقري، ستصبح سهلة آنذاك، لأن طاقة كبيرة متدفقة عبر عمودك الفقري، ويكون الوتر أكثر وضوحاً، وأنت صامت بالكامل وجسدك هادئ.

الحب هو حالة استرخاء عميقة ولكننا صنعنا من الحب حالة متوترة مليئة بالقلق والضجر، عندما يكون الحب دافئاً، مريحاً بعيون مغمضة ستشعر براحة عميقة، الرجال عادة لا يغلقون عيونهم بالجنس، بينما النساء يغمضن عيونهن ويشعرن أكثر بأجسادهن، وهذا هو السبب في اعتبار المرأة أكثر حساسية تجاه الجسد من الرجل، المرأة حقيقة لا تشعر بالجنس بعيون مفتوحة، وبعيون مغلقة تشعر بالجسد من الداخل من الباطن. إذاً أغلق عيناك واشعر بجسدك بعمق، استرخِ وركز على عمودك الفقري

وتقول السيترا ببساطة شديدة **بذلك تترقى.**

ويمكن لهذه التقنية أن تغيرك بالكامل إلى التحول الجوهري إلى الارتقاء والى الاستنارة.

" الإنـجاز الملائم لتصبـح متمركزاً "

هناك عدة أسئلة هنا:

السؤال الأول: هل التحقق الذاتي قاعدة أساسية؟

أوشو: بالبداية يجب أن تعلم ما هو المقصود بالتحقق الذاتي وهل الإنسانية بحاجة إلى هذا المصطلح؟ استعمل (أبراهام ماسلو) هذا المصطلح (التحقق الذاتي) فالإنسان يحتمل الوجود وليس حقيقي أو فعلي، ولادة المرء ممكنة، وهذا ليس فعلاً حقيقياً، ربما يصبح شيئاً ما، وربما يدرك التحرر (الخلاص) وربما لا يدركه، فالفرصة يمكن استغلالها ويمكن هدرها، والطبيعة لا تجبرك أن تصبح حقيقياً، أنت تملك الحرية، ويمكنك اختيار أن تغدو حقيقياً أو أن تستمر بطبيعتك المحتملة، الإنسان يولد كالبذرة يمكن أن ينجز مهماته ولا أحد يولد منجزاً كل شيء.

إذا كانت الحالة هكذا فإن التحقق الذاتي يصبح قاعدة أساسية مطلوبة. وباستثنائها لن تكتمل، ولن تغدو الحقيقة ولن تصل إلى المغزى من الحياة، أنت تشعر بأنك أضعت شيء ما، وكل الناس يشعرون بهذا الشيء، وهذا

الشعور حقيقي نظراً لأنك لم تغدُ حقيقياً بعد.

هذا الشعور حقيقة ليس لأنك أضعت المال أو النفوذ أو السلطة، حتى لو امتلكت كل المتطلبات سيبقى هناك شيء ناقص، لأنك لم تصل إلى الحقيقة بعد. إنه يتعلق بنموك الداخلي، وهو مسيطر عليك حتى تنجز ما هو مطلوب منك، حتى تصل إلى الإدراك، إلى أن تتفتح الزهور، حتى تصل إلى الإحساس بالرضا الداخلي العميق، وهذا ما أعنيه بأن تكون، ستشعر بأن هناك شيء ما مفقود بشكل متواصل ولن تتمكن من القضاء على هذا الشعور مطلقاً بأي طريقة أخرى.

التحقق الذاتي يعني أن الإنسان عليه أن يصبح شيئاً ما كان موجوداً بمرحلة سابقة، الولادة تحمل البذرة والآن هناك الورود، وعليه أن يكمل النمو والترقي الداخلي حتى النهاية، حتى تشعر أن الاحتمال قد أصبح حقيقياً وفعلياً، عندها ستتربع على قمة الحياة وقمة الحب والحالة ستكون واضحة جلية.

(أبراهام ماسلو) استخدم مصطلح التحقق الذاتي، ويمكن صياغته بتجربة القمة، عندما يصل المرء إلى نفسه

يصل إلى القمة حيث البركة والغبطة، حيث لا تعلق بأي شيء، بل يكون محتوياً بذاته كلياً، عندها لا يوجد شيء مفقود، حيث لا لهفة ولا رغبة ولا مطالب، ولا حركة مهما حدث هناك حالة الطمأنينة الكاملة التي تحتويها ذاتك الحقيقية، التحقق الذاتي تجربة الوصول للقمة، وفقط تجربة التحقق الذاتي الشخصية يمكن أن تصلك إلى تجربة الذروة والسمو. فقط بها تحصل على النشوة والبركة، وهذه البركة لا تتعلق بعوامل خارجية، إنها تعتمد على تطورك الداخلي فقط.

(بوذا) شخص خاض تجربة التحقق الذاتي، ولذلك تظهر رسومات (بوذا) أو (مهافيرا) مليئة بزهور اللوتس، فهي قمة التفتح الداخلي، فتفتح الزهور الباطنية أدى إلى اكتمال الإشعاع، والتدفق الدائم للبركة من الداخل لجميع الأرجاء، أولئك الذين ظلوا بالداخل - بالظل - ستشعر بالصمت يلفُّ محيطهم إذا اقتربت منهم، ستشعر بتفتح الزهور ويغمرك شذاها، هناك قصة جميلة عن (مهافيرا) إنها تميل للخرافة، الخرافة تقول كثيراً مما لا تقوله الوقائع، تقول أنه عندما أراد (مهافيرا) أن يدور حول

مسافة أربعة وعشرين ميلاً، أزهرت كل الورود بالمنطقة، بالرغم من أنه ليس موسم تفتحها، لكنها تفتحت كتعبير شعري، بالنسبة لشخص ليس لديه التحقق الذاتي وشاهد أزهار (مهافيرا) ستتغير تركيبته العقلية، سيشعر بتدفق التفتح الباطني، فإذا كانت قريباً من (مهافيرا) ستتشعر بأمواج الصدى الباطنية العميقة.

إذاً التحقق الذاتي مبدأ أساسي مطلوب، وهنا أعني إذا حققت كل ما هو مطلوب ولم تصل إلى التحقق الذاتي، إلى الإدراك الذاتي سيبقى عملك ناقصاً، وحقيقة إذا حدث التحقق الذاتي ولم تنجز أي شيء سيكون عملك عميقاً وكاملاً، وهذا هو سر عظمة (بوذا)، فهو ليس إمبراطوراً ولكنه متحقق ومدرك. جاء الملك (كاشي) لرؤية (بوذا) عندما أصبح مستنيراً وقال: "إني أرى أنك لا تملك شيئاً، فأنت عظيم وكبير، وأشعر بنفسي عظيماً عندما أقارن نفسي بك، مع العلم أنك لا تملك شيئاً، ولكن طريقتك بالمشي، طريقتك بالنظر وطريقتك بالضحك، تبدو كأن العالم كله مملكتك، ممتلكاتك لا شيء على الإطلاق، فما هو سر هذه الطاقة، فأنت تبدو كإمبراطور، وحقيقة

لا يوجد إمبراطور لديه هذه النظرة، وكأنك تملك الكون بأكمله، ولكن ما هو مصدر طاقتك؟".

فأجابه (بوذا): "إنها طاقة داخلية عميقة، فمصدر هذه الطاقة التي تشعر بها باطني وداخلي، أنا لا أملك شيئاً إلا نفسي، ولكن ذلك كافٍ، لقد أنهيت كل أعمالي، الآن ليس لدي رغبات، لم يبقَ لدي أية متطلبات إطلاقاً".

حقيقة إن التحقق الذاتي يجعل الشخص بلا رغبات وبلا مطامع، تذكر بالحالة الاعتيادية أن تصبح بلا رغبات ستتعرف إلى نفسك وإلى ذاتك"، ولكن العكس أكثر دقة "إذا تعرفت إلى ذاتك ستصبح بلا رغبات" وتشدد (التانترا) ليس أن تصبح بلا رغبات، بل تجربة التحول إلى التحقق الذاتي ثم تأتي بعدها انعدام الرغبات. الرغبات تعني أنك لم تكمل مهامك، أنك نسيت شيئاً ما وما تزال متعلقاً به.

أنت تتجه من رغبةٍ إلى أخرى، وتنجز مهمة وتتعلق بأخرى وبذلك تستمر مسألة البحث، الرغبة تولد رغبات وإلى ما لانهاية، فإذا بحثت عن البركة بمرحلة انعدام الرغبات لن تصل إلى شيء مطلقاً، ولكن إذا حاولت بشيء آخر

كطرق التحقق الذاتي أو طرق الإدراك الذاتي لإدراك الباطن الكامن لتحوله إلى حقيقة، وعندما تصبح حقيقياً أكثر وأكثر ستصبح رغباتك أقل وأقل، إن شعورك بالرغبة يعود إلى فراغك الباطني عندما لا تكون فارغاً داخلياً ستتوقف الرغبات. لكن "ما هو الطريق إلى التحقق الذاتي؟"

هناك شيئان يجب فهمهما، الأول أن التحقق الذاتي لا يعني أن تصبح فناناً كبيراً أو موسيقياً مشهوراً، أو شاعراً عظيماً، إنما أن تحقق النمو الذاتي، طبعاً قسم من ذلك هو التحقق وهو يمنحك راحة البال والطمأنينة، إذا كان هناك احتمالية أن تصبح موسيقياً كبيراً، وأنجزت هذه المهمة، جزء منك قد تم سابقاً ولكن الأجزاء الأخرى لم تنجز بعد، وهذا حال الإنسانية جمعاء، بقي الكثير غير منجز وخلق حالة عدم التوازن. جزء واحد تطور ونما وبقية الأجزاء بقيت ساكنة كالحجارة، ملفوفة حول عنقك.

انظر إلى الشاعر أثناء تأديته لعمل شعري يكون كما (بوذا)، ينسى نفسه تماماً، والإنسان العادي عندما يكون بمزاج شاعري لا يكون موجوداً، إنه بالقمة، الشاعر يصل

إلى القمة وربما الاستنارة للحظات، انظر إلى جبران خليل جبران إنه يتكلم كبوذا مع أنه شخص عادي، إنه يتكلم عن الحب بغاية الروعة حتى (بوذا) لا يمكنه التكلم بهذه الطريقة، ولكن (بوذا) عرف الحب بكليته بكامل كينونته، أما جبران فقد عرف الحب برحلته الشعرية وبلمحات رائعة وتعابير نادرة، ولكن إذا تعرفت إلى جبران الحقيقي ستشاهد التناقض بين الشاعر والرجل العادي، لذا يشعر الشاعر عندما يبدع قصيدة أن شخصاً آخر يلهمه الكلام، وكأنه أداة لطاقة أخرى، وهذا الشعور لأنهم ليسوا حقيقيين بالكامل، فقط قسم واحد حقيقي أما الكينونة لم تكتمل بعد فهي مليئة بالمتناقضات.

أنت لن تصل السماء بمجرد أن إصبعك وصل السماء، بينما جذورك على الأرض، أحياناً أنت تقفز وللحظات أنت لست على الأرض، أنت تخادع الجاذبية، وباللحظة التالية تعود إلى الأرض ثانية، عندما ينجز الشاعر قصيدته سيشعر بها كلمحة خاطفة. والموسيقي بعد أن ينجز مقطوعة موسيقية سيشعر أنه قفز بلمحة خاطفة.

انظر إلى (بيتهوفن) على خشبة المسرح إنه رجل خارق، فلا

يمكننا القول أنه رجل عادي أثناء الأوركسترا عندما يغرق بموسيقاه يحيا بعالم آخر لا يمكن مقارنته بعالمنا الأرضي.

ولكن بعيداً عن خشبة المسرح سنشاهد (بيتهوفن) كشخص عادي، وكأن هناك قوة ما تعيده إلى المسرح فيعود شخصاً مختلفاً. وذلك لأن المبدعين والشعراء والموسيقيين لديهم صيغ زمنية متفاوتة، فالبنية الجوهرية تحوي نمطين مختلفين أما الشخص العادي يعيش زمناً واحداً فقط، يعيش على الأرض فقط، أما أولئك المبدعين يقفزون، يذهبون أبعد من حدود الجاذبية، بلحظات هم خارج الأرض وخارج الإنسانية، إنهم أصبحوا جزءاً من عالم (بوذا)، ثم يعودون أدراجهم إلى الأرض، فالحالة الأساسية مجزأة إلى قسمين.

لذا نشاهد كل المبدعين والموسيقيين والفنانين العظماء بطريقهم إلى الجنون، الإجهاد كبير والفجوة بين النمطين عميقة جداً والشرخ بين الحالتين هائل، أحياناً يغدوا شخصاً عادياً وأحياناً يصل إلى عالم (بوذا)، وينقسم بين هذين العالمين، فيأخذ لمحة خاطفة عنهما. عندما نتكلم

عن التحقق الذاتي، لا يعني أن تصبح شاعراً كبيراً أو موسيقياً عظيماً، المبدعون غير متوازنين، بل المطلوب أن تصبح حالتك كاملة حيث لا جزئية هنا وهناك. وبحركة واحدة مستمرة دائماً باتجاه واحد، وكل الاتجاهات الأخرى والأبعاد المختلفة ستتلاشى ليبقى اتجاهاً واحداً.

عندما أقول أن تكون بكليتك لا أعني أن تصبح شخصاً عظيماً، بل أن تخلق توازناً عظيماً، كن تماماً بمركزك، أتمم مهامك كإنسان، ماذا تعني أتمم مهامك كإنسان؟ فالشاعر الكبير كبير بقصائده، والموسيقي العظيم يتميز بمعزوفاته الرائعة، هؤلاء حققوا شيئاً يقينياً، العظمة تحققت من تعدد الاتجاهات -الوصول للقمة والانحدار إلى الوديان السحيقة لذلك يتعرض هؤلاء لألم مبرح أكثر من الناس العاديين.

ما هو الشخص الكلي؟ إنه يعني أن تكون بمركزك، لا تتحرك خارج المركز، بهذه اللحظة تصبح شيئاً ما، يأتي الناس إلي وعادةً أسألهم، أين هو مركزك الذي تشعر به -بالقلب، بالعقل، بالسُرة، بالجنس، أين هو مركزك؟ عادة ما تأتي الإجابة أشعر أنه بالرأس، وأحياناً بالقلب،

وفي حالات كثيرة لا أشعر به مطلقاً، لذا أطلب أن يقوم الشخص بإغماض عينيه ويحدد شعوره بالمركز الآن، فيقول عادة أنه بالرأس، وبعدها بلحظة أنه بالقلب، ثم يتحرك المركز بعدها وربما يصبح بالجنس أو أي مكان آخر.

حقيقة أنت لست متمركزاً، إن مركزك مرحلة لحظية متغيرة على الدوام، المركز يتزحزح باستمرار، عندما يعمل العقل تشعر أن الرأس مركزك، عندما تقع بالحب يصبح القلب مركزك، وتختلف المراكز إذا كنت جالساً بلا عمل، تصبح مضطرباً ولا تستطيع تحديد مركز ما، المركز يعتمد على عمل ما أو نشاط ما، فيما عداها لا تجد كينونتك.

الإنسان الكلي متمركز دائماً، مهما كان عمله يبقى بذات المركز، إذا كان العقل يقوم بوظائفه، هو يفكر، الأفكار تذهب إلى الرأس ولكنه يبقى متمركزاً بالسُرة، هو لا ينسى المركز إطلاقاً، هو يستخدم العقل ولكنه لا يتحرك معه إطلاقاً، كل شيء يُستخدم كوسيلة أو كأداة ولكنه يبقى بالمركز.

هو متوازن دائماً، فحياته متوازنة بعمق، لا وجود لأي اتجاه ولا تطرف لأي جهة، إنه يبقى بالمنتصف، (بوذا) كان يسمي ذلك بمنتصف الدرب، أن تبقى دائماً بالمنتصف، الشخص الغير متمركز لا يبقى بالمنتصف وسيتحرك نحو التطرف، عندما يأكل، يأكل كثيراً، ويمكنه الصيام أحياناً لتعديل الوزن أما أن يأكل الكمية المناسبة فهذا مستحيل -الصيام أمر سهل والوزن الزائد مقبول ليبقى بالعالم. ويمكنه أيضاً اعتزال العالم (أن يتنسك) ولكنه لا يتوازن نهائياً، لا يمكنه البقاء بالمنتصف، فإذا لم تكن بمركزك لن تعرف معنى المنتصف (منتصف الدرب).

الشخص المتمركز يبقى دائماً بالمنتصف، لا وجود مطلقاً للتطرف يقول (بوذا): "الطعام هو الطعام المعتدل، لا زيادة وليس صياماً، مهما تكن حافظ على توازنك دائماً".

أولاً: الشخص المتطلع للتحقق الذاتي يتطلب المركز.

ثانياً: يتطلب التوازن الدائم.

ثالثاً: إذا تحقق الشرطان السابقان المركز والتوازن، عدة أمور تتبعهما، حيث يكون هناك طمأنينة وراحة دائمة،

مهما تكن الحالة لن تفقد الجوهرة، وأنا أقول مهما تكن الظروف صعبة لن تفقد الجوهرة، لأن الشخص المستقر بالمركز دائماً مطمئن، حتى لو جاءه الموت، سيبقى مرتاحاً ومطمئناً، سيكون مستقبلاً للموت كما يستقبل أي ضيف، إذا جاءت المصائب يتلقاها مهما كانت الظروف لا يتحرك من مركزه مطلقاً، فامتلاكك الكنز هو نتيجة كون بنيتك الأساسية بالمركز الحقيقي. لمثل هكذا شخص لا شيء تافه، لاشيء عظيم، كل شيء مقدس وجميل، مهما كان عمله، تركيزه كبير للغاية وبمثل هذا التركيز لن يكون هناك شيء تافه عديم القيمة. ولا شيء مهم أيضاً، إن مجرد الاقتراب من هكذا شخص أمر بغاية الأهمية، الشخص الذي أنجز التحقق الذاتي متمركز متوازن، كل شيء يتغير إلا هو، مجرد الاقتراب أمر عظيم.

إذا أبصرت (بوذا) عندما يمشي بهدوء، إذا ذهبت إلى المكان حيث استنار به (بوذا) ذات يوم، أسفل شجرة (بوذا)، ستشاهد آثار خطواته حيث كان يتأمل ساعة ويمشي حول المكان، كانت طريقته بالمشي مليئة بالهدوء

كالبحر الهادئ، كأنه بحالة التأمل ذاتها أثناء المشي، وعندما سأله أحدهم لماذا تفعل ذلك تتأمل بعيون مغلقة، ثم تقوم بالمشي؟

أجاب (بوذا): "الجلوس أمر لتشعر بالصمت بسهولة، وعندما أمشي أحمل ذات الصمت بالداخل، وأجلس ويبقى الداخل ذاته، بصمت عميق، ثم أمشي ويبقى الصمت العميق ذاته"، النوعية الباطنية ذاتها سواء قابل (بوذا) إمبراطور أو التقى بمتسول على قارعة الطريق، وحقيقة أن الإمبراطور سيشعر بأنه متسول عندما يلتقي (بوذا) وسيشعر المتسول بأنه إمبراطور عند هكذا لقاء، عندما تلامس هكذا شخص فإن النوعية الباطنية ستبقى ذاتها. فلا اختلاف بالتقاء إمبراطور أو متسول، المتسول بالنسبة لـ(بوذا) ليس عديم القيمة وليس الإمبراطور ذي قيمة أكبر. عندما كان (بوذا) حياً، اعتاد أن يقول لطلابه ومريديه كل يوم: "إذا كان لديك أي سؤال -اسأل"، باليوم الذي كان سيموت فيه قال لهم صباحاً: "إذا كان لديكم أي سؤال اسألوا قبل نهاية هذا اليوم، فأنا لن أكون هنا بعد"، كان ذاته حتى في يومه الأخير، وكأنه كأي يوم

آخر، باستثناء أنه أضاف جملة: "إنه اليوم الأخير لتسأل ما تشاء". النغمة لم تتغير ولكن المريدين بدؤوا بالنواح، فقال (بوذا): "لمَ النواح؟ لماذا إضاعة الوقت اسأل إذا كان لديك سؤال ما" لقد كان ذاته بالحياة والوفاة، الشخص الذي أحرز التحقق الذاتي مطمئن دائماً فالحياة والموت هما ذات الشيء، وكذلك التعاسة والسعادة هما ذات الشيء، لا شيء يفسد نظامه، لا شيء يبعده عن منزله، عن مركزه عن كينونته، لمثل هكذا شخص لا يمكنك إضافة أي شيء، ولا يمكنك إخراجه عن طوره، لقد أنهى مهامه كاملة، أنجز التنفس، التنفس، الصمت، البركة والغبطة، كلها وصلها وصل حالته الجوهرية، أزهر كإنسان كلي.

إنه ليس تفتحاً مرحلياً لحظياً، (بوذا) ليس شاعراً كبيراً، لكن روح الشعر بكلامه، وبحركته ومشيته، إنه ليس موسيقياً عظيماً ولكن كينونته تعزف أجمل الألحان فقد وصل إلى الكمال، مهما كان ما يقوم به من عمل، أو بحال الفراغ، هو ذاته، عندما يجلس صامتاً فحتى بالصمت ذات الحضور والوجود، فيخلق الإبداع من

الصمت ومن الحركة.

(التانترا) لا تركز على النمو الجزئي، إنما على كينونتك الكلية، لذا ثلاثة أمور هامة، أن تكون بمركزك بجذورك وتوازنك الدائم، دائماً بالمنتصف، وبالطبع بدون جهد.

فإذا كان هناك جهد لم تعد متوازناً، يجب أن تبقى مطمئناً، بهدوء أنت بالكون أنت بكينونتك الأساسية، ومن ثم تتبع عدة أمور، هذه الأساسيات مطلوبة، دون أن تنجزها ستبقى إنساناً بالاسم فقط، عندها أنت لست حقيقياً، يمكنك أن تصبح، الاحتمال قائم لتصبح شخصاً حقيقيا كـ(بوذا).

السؤال الثاني: الرجاء توضيح معاني التأمل الذهني، التركيز، والتأمل؟

التأمل الذهني يعني التفكير المباشر، نحن دائماً نفكر، هذا يعني أن التأمل الذهني غير موجود، التفكير غير مباشر، غامض لا يصل أي نقطة، تفكيرنا حقيقة ليس تأمل ذهني، وهذا ما يسميه فرويد بالترافق، فالفكرة ترافقها فكرة أخرى مباشرة دون توجيه منك، وبذلك

عملية التفكير برمتها تتصل بأخرى عن طريق الترافق، تتناقل الأفكار بشكل كامل فإذا شاهدت كلباً بالطريق ستفكر بالحيوان وربما بحادثة مرتبطة بالكلاب حدثت بطفولتك وتعود إلى الطفولة، ومن فكرة إلى أخرى، فتذهب الفكرة وترتبط بأخرى، وكأنك بحلم، عندما تكون هادئاً حاول أن تعود بالذاكرة إلى الفكرة الأساسية بتتابع الأفكار إلى الخلف.

سترى أن الأفكار غير مرتبطة منطقياً فكيف لكلب بالطريق أن يعيدك إلى الطفولة مثلاً، لا يوجد رابط منطقي -فقط تترافق الأفكار، ويبدأ عمل العقل بشكل سلسلة من الأفكار على مدار اليوم تتعاقب الأفكار، ودون علاقة بينها وأنت تفهم ذلك على أنه عملية التفكير، إنها أفكار مترافقة، التفكير يصبح مطابقاً للتأمل الذهني عند عدم وجود الأفكار المترافقة، يكون عندها الاتجاه مباشر، فإذا كنت تعالج مشكلة مستقلة (كافة الأفكار المترافقة خارجاً) حركتك ضمن المشكلة ذاتها، وعندما يحاول العقل الهروب إلى طرق متشعبة فتقطع كافة الطرق وتسلك طريقاً عقلياً واحداً

بلا تشتيت، يعتبر ذلك تأملاً ذهنياً.

العلوم تعمل على مبدأ التأمل الذهني وكذلك الرياضيات وعلوم المنطق، التفكير مباشر هنا، ولا وجود لترافق الأفكار، عندها يكون التركيز ثابتاً على نقطة واحدة ولا مجال لتحرك العقل، العقل متوقف بنقطة واحدة كل الطاقة ملتصقة بنقطة واحدة، اليوغا تعتمد على التركيز، لا حركة مسموحة إطلاقاً.

بعدها يأتي التأمل، بالتفكير العادي يتحرك العقل كيف يشاء، بالتركيز الذهني تنحصر الحركة باتجاه واحد فقط، وبقية الاتجاهات مقطوعة، بالتركيز لا يسمح باتجاه واحد إنما التركيز يتم على نقطة واحدة حصراً، أما بالتأمل فالعقل كله غير موجود بالكامل -التأمل حيث اللاعقل.

حيث لا عقل غير مسموح بالتركيز، العقل نفسه غير مسموح له بالوجود، لذا لا يمكن إدراك التأمل بالعقل، العقل يمكنه فهم التركيز، ولكنه يعجز عن إدراك حالة التأمل لأنه غير موجود بها على الإطلاق، إن أدنى طريقة للتفكير هي الاعتيادية حيث تترافق الأفكار وتتشعب،

وأعلاها وأسماها هي حالة التأمل حيث اللاعقل.

وهنا سأستخدم السؤال على الشكل التالي، التركيز هو عملية ذهنية، كيف بإمكان عملية ذهنية أن تصل إلى حالة اللاعقل؟ العقل يسأل كيف بإمكان العقل نفسه أن يذهب فوق العقل، إنها تبدو متناقضة، كيف يمكن للعقل أن يحاول ويبذل جهداً ليُبدع حالة اللاعقل، حاول أن تدرك الآتي: عندما يكون العقل فهناك عملية التفكير، وعندما لاوجود للعقل ماذا هناك؟ لا وجود لعملية التفكير، فإذا خفضت عمل العقل عن طريق تخفيض التفكير يمكن أن تصل إلى مرحلة اللافكر والتي تساوي اللاعقل، فإذا تلاشى التفكير تدريجياً تصل مرحلة اللاعقل.

العقل يعني عملية التفكير وبدونها تتجاوز العقل، عندها العقل يساعد على انتحاره، العقل يساعد للوصول إلى اللاعقل ولكن كيف يساعد العقل؟

إذا أصبحت عملية التفكير أشد كثافة، فإن ذلك يعزز العقل أكثر وأكثر، وإذا أصبحت أقل كثافة وهبط مستوى التفكير، وأصبح التفكير أبطأ فأنت تساعد

نفسك للوصول إلى حالة اللاعقل، إنها تعتمد عليك، والعقل يمكن أن يساعد لأن العقل ما هو إلا تعاملك مع وعيك باللحظة الحالية، إذا تركت وعيك وحيداً، دون أن تفعل أي شيء معه، تصبح هذه الحالة التأمل.

إذاً هناك احتمالان، بشكل تدريجي اجعل التفكير أبطأ وأقل كثافة، وبالتخفيف التدريجي للتفكير ستبدأ عملية التنظيف كما تنظف غرفتك من بعض الأثاث فتخلق مساحة فارغة، فإذا تخلصت من كامل الأثاث الموجود ستغدو الغرفة فارغة تماماً، حقيقة أن الفراغ لم يخلق نتيجة للتخلص من الأثاث، فالفراغ موجود من الأساس ولكن هذا الفراغ كان مشغولاً بالأثاث ولم تكن تلاحظه، الفراغ لم يأتِ من الخارج إنه هناك كان مغطى بسبب الأثاث، عليك أن تتخلص من الأثاث فتكتشف الفراغ بالداخل، بأعماق العقل تجد الفراغ، لكنه مليء بالأفكار إذا تخلصت من بعض الأفكار ستخلق مساحات فارغة خالية، الفراغ يُبتدع أو يُعاد اكتشافه أو يعاد استصلاحه، وبالتقدم بعملية التنظيف يكبر الفراغ إنها حالة التأمل.

يمكن فعلها ببطء، ولكن فجأة -لست بحاجة لعدة حيوات لتزيل الأثاث وتتخلص منه، لأنه هنا تواجه المشاكل، عندما تبدأ تنظيف الغرفة وهناك جزء واحد نظيف بالمقابل تسع وتسعين بالمئة مغطى، فإن القسم المغطى سيتصارع مع الفراغ ويحاول تغطيته أيضاً، وهنا على المرء الاستمرار بتخفيض التفكير وخلق تفكير جديد.

بالصباح تجلس لتتأمل لبعض الوقت، خفف من عملية التفكير واهبط به إلى مستوى متدنٍ، ثم إذا ذهبت للسوق، هناك تدافع للأفكار وسيمتلئ الفراغ ثانية، اطرد الأفكار مرة أخرى ويوماً بعد يوم ستحافظ على الفراغ وتمدده.

تستطيع أن تتخلص من كل الأثاث الموجود دفعة واحدة، إنه قرارك، إنه أمر صعب لأنك اعتدت على هذا الأثاث وربما تشعر بعدم راحة مع الفراغ فأنت لم تعتده من قبل، ولا تعرف ماذا تعمل به أيضاً، وتخاف التحرك ضمن الفراغ، لم يسبق لك التحرك بهكذا حرية. العقل مشروط، فإذا اعتدت على التفكير لن تدركه مطلقاً،

وعندها الإدراك هو مسألة إعادة نفس الأفكار كل يوم.

إذا كنت تفكر بنفس الطريقة يومياً تصبح كآلة التسجيل التي تكرر ذات الأسطوانة القديمة، أنت تكرر ذات الأشياء، لماذا؟ ما هي الفائدة من ذلك؟ سببها واحد هو العادة الطويلة بأنك تقوم بعمل ما، إنك مستلقٍ على سريريك تنتظر النوم لكي يأتي ويتكرر ذلك يومياً، إنه فقط ما تعودت عليه سابقاً، كما يحتاج الطفل إلى لعبة يلهو بها وتساعده على النوم، إنها شروط فإذا لم يحصل الطفل على اللعبة لن يخلد للنوم.

نفس الشيء يحدث معك، إلا أن اللعبة اختلفت، شخص لا يستطيع أن يخلد للنوم إلا إذا ردد مقطوعة ما "رام -رام.." فهو لا يستطيع النوم دونها إنها كما اللعبة، عندما يأخذ اللعبة يمكنه أن ينام. تشعر أنك لا تستطيع النوم بغرفة جديدة لم تتعود عليها سابقاً، حتى إذا لم تُعطَ ثياب النوم سيكون النوم بغاية الصعوبة، يقول علماء النفس أن النوم مرتبط بالمكان وبالثياب الخاصة فهي عادات قديمة راسخة بالعقل، مع أنه لا توجد علاقة بين المكان أو الثياب والنوم إلا أن العقل ابتدع هذا الارتباط، ومع ما

تعودت عليه تشعر بالراحة والطمأنينة كل يوم بنفس الروتين تشعر أن كل شيء جيد.

ولكن الآن فجأة أنت فارغ، وأنت لم تتعرف إلى ذاتك من قبل، ولا تعلم ماذا تفعل، النموذج القديم لم يعد هنا، ذلك هو السبب بأن التقنية المفاجئة لا تُعطى، لربما الصدمة المفاجئة تجعلك تفقد عقلك كالمجنون وربما لا تستطيع تحملها فتموت حالاً، فإذا أصبح المرء جاهزاً لتقنية مفاجئة عندها فقط يمكن خوض غمارها، وباستثناء ذلك تصبح كما لو أنك مستيقظ ذات صباح دون ذاكرة فإذا كنت بلا ماضٍ والمستقبل معدوم لأن المستقبل جزء من الماضي فقط الحاضر يبقى، ولكنك لم تكن مطلقاً بالحاضر، فأنت دائماً بالماضي أو بالمستقبل، وعندما أنت بالحاضر للمرة الأولى ستشعر باهتياج كبير، لذا لا تُستخدم الطرق السريعة المفاجئة، باستثناء إذا عملت بمدرسة عن طريق معلم ومجموعة مُريدين، حيث يكون تكريس الحياة الكلي فقط للتأمل.

لذا الطرق التدريجية جيدة، إنها تأخذ وقتاً طويلاً، لكنك مع الوقت تتعود على الفراغ تبدأ تشعر بالفراغ وجماليته،

والبركة الناتجة عنه، وعندها تتخلص تدريجياً من الأثاث المتراكم حيث لا يبقى إلا الفراغ.

بالنسبة للعقلية العادية من الجيد التركيز الذهني، ومن ثم التحرك نحو التركيز تدريجياً، ومن حالة التركيز من الجيد القفز إلى التأمل، اشعر بالأرض كل خطوة، وعندما جذورك الحقيقية بخطوة واحدة، دع ذاتك تذهب إلى الخطوة الثانية، القفز إلى التأمل وذلك بالنمو التدريجي، فكل منها (التركيز والتأمل) خطوة بتطورك.

السؤال الثالث: إذا كان تطور مركز السُرة متحرر بالكامل ومستقل عن مركز الرأس أو مركز القلب، أم أن مركز السُرة ينمو باستمرار مع تطور مركز القلب ومركز الرأس؟ الرجاء توضيح طريقة بحيث يكون التدريب والتقنية لمركز السُرة مختلفاً عن التدريب والتقنية لمركز الرأس ومركز القلب؟

هناك أمر أساسي يجب فهمه، إن مركز الرأس ومركز القلب يجب العمل على تطويرهما، وليس مركز السُرة. فمركز السُرة يجب أن يُكتشف فقط، إنه ليس ليتم تطويره، فمركز السُرة هنا من الأساس، عليك عدم

تغطيته عليك اكتشافه، إنه من الأساس ممتلئ ومتطور كفاية، أما مركزي العقل والقلب بحاجة للتطور والنمو، هما لم يكونا هناك من الأساس، إن اشتراطات المجتمع والثقافة والتربية هي التي ساعدتهما للتطور.

هذه المراكز ليست ضرورية، من الجيد وجودهما، ولكنك تستطيع دونهما، قد يكون الأمر مزعجاً ولكنه ممكن، وعلى كل الأحوال دون مركز السُرة لا يمكن أن تكون، إنه ليس ضرورياً فحسب، إنه حياتك كلها.

لذا توجد تقنيات لتطوير مركز القلب، كيف تنمو بالحب، كيف تنمو بالأحاسيس، كيف بإمكانك أن تمتلك عقلاً حساساً، هناك تقنيات وطرق لتصبح سليم التفكير، أكثر منطقية، يمكن تطوير الأسباب والمشاعر، ولكن الحالة لا يمكن تطويرها، إنها حقيقة هناك، عليك فقط اكتشافها.

يتضمن ذلك عدة أمور، **أولاً:** إن امتلاك عقل ذي طاقة كبيرة أمر شبه مستحيل مثل (أينشتاين)، ولكن يمكن أن تغدو (بوذا)، (أينشتاين) متمركز بالكامل بالعقل، وهناك من يتمركز بشكل كلي بالقلب كالعشاق،

وإمكانية أن تصبح عاشقاً أمر بغاية الصعوبة، ولكن من الممكن أن تصبح (بوذا) لأن منزل (بوذا) غير مطلوب منك تنميته، إنه موجود من الأساس، إنه متعلق بمركز بنيتك الأصلي، أنت كنت بالأساس (بوذا)، دون وعي فقط.

لم تكن سابقاً (أينشتاين)، عليك بالمحاولة، وعندها لا يوجد أي ضمان لإمكانية التحول، فالأمر يبدو مستحيلاً، ولكن لماذا؟ لأن التطور العقلي لأينشتاين يتطلب النمو ذاته والبيئة ذاتها ونفس التدريب الذي قُدم له، إنه أمر غير قابل للإعادة، عليك أولاً البحث عن والدين مطابقين، فمسألة التدريب تبدء من الرحم، وعليك إيجاد لحظة الولادة ذاتها ونفس البيئة ونفس الأصدقاء وذات التدريب وكامل التفاصيل الصغيرة الأمر برمته مستحيل التطبيق، أن أي شخص يولد بهذا العالم هو حالة فريدة لا يمكن تكرارها مطلقاً، تكرار الحالة ذاتها يعتبر تكرار للعالم نفسه باللحظة ذاتها، أي شخص هو حالة غير قابلة للتكرار.

(بوذا) ليس شخصاً، إنه ظاهرة العوامل الشخصية مليئة بالمفاهيم، فقط بنيتك الجوهرية كافية لـ(بوذا)، المركز

موجود من الأصل، مهمتك العمل على استكشافه.

التقنيات المرتبطة بالقلب هي لتعمل على تنميته، أما التقنيات المرتبطة بمركز السُرة هي تهتم بعدم تغطية المركز، عليك بإزالة المخلفات التي تغطيه، انت بالأساس (بوذا)، عليك فقط وعي هذه الحالة.

هناك نوعان من الأشخاص شخص يعرف أنه (بوذا) بالأساس وشخص لا يعلم ذلك. ولكن الحالة الأساسية واحدة كل الناس متساويين بها فقط، وغير متساويين بعداها بكل شيء، قد تبدو مفارقة إذا قلت أن الأديان فقط تؤدي إلى الشيوعية، وأعني بالشيوعية الحالة العميقة من المساواة. بالجوهر أنت مساوٍ لـ(بوذا)، لـ(كريشنا) بهذه الحالة فقط. وبغير هذه الحالة يظهر عدم التساوي فهو أساس التعلق بالخارج (خارج الحياة) المساواة هو المبدأ للتعلق عميقاً جداً بالباطن وبالجوهر.

لذا المائة واثنتي عشرة تقنية ليست لتطوير مركز السُرة هي لجعله غير مغطى، لذا تجد بلحظات نفسك كـ(بوذا)، حيث لا وجود لأسئلة لتطوير أي شيء، إذا تمكنت من النظر لنفسك من الداخل، وأن تغوص عميقاً بداخل نفسك

كل ما تحتاجه البقاء هناك، إنها حالتك الأصلية، إذاً السؤال هنا كيف أرمي بنفسي إلى النقطة (الحالة) التي كنت بها سابقاً (حالة بوذا) التأمل لن يساعدك لتغدو (بوذا) إنه يساعدك لتصبح واعياً لمنزل بوذا (حالة بوذا).

السؤال الرابع: هل كافة المتنورين متمركزين بمركز السُرة، على سبيل المثال رأس كريشنا مورتي مركزه أم السُرة، وقلب رامنا كريشنا مركزه أم السُرة؟

أوشو: كل المتنورين متمركزين بالسُرة، ولكن تعبير كل منهم عن تنوره ربما يتدفق من خلال مراكز أخرى، تفهم هذه الميزة بوضوح، كل شخص متنور متمركز بالسُرة، حيث لا يوجد أي احتمال آخر ولكن التعبير عنها أمر مختلف، عبّر (رامنا كريشنا) عن نفسه من القلب، استخدم القلب كعربة لتوصيل رسالته، مهما كان ما يوجد بمركز السُرة يظهره عن طريق القلب، كان يغني ويرقص كانت تلك طرقه للتعبير عن الغبطة، البركة موجودة بالسُرة، لا مكان آخر، إنه متمركز بالسُرة، ولكن كيف تخبر الآخرين عن هذا المركز؟ كان يستخدم القلب كوسيلة لصياغة التعابير.

كما استخدم (كريشنا مورتي) عقله للتعبير عن ذلك، لذلك كانت التعابير متناقضة، إذا كنت مؤمناً بـ(رامنا كريشنا) لن تستطيع تصديق (كريشنا مورتي) والعكس صحيح، التصديق يرتبط بطريقة التعبير وليس بالتجربة، (رامنا كريشنا) كان أقرب للطفل منه للرجل باستخدام التعابير لا يفكر بالأسباب -ما هذه التفاهات -الرقص والغناء لماذا يفعل ذلك؟ الحقيقة أن القلب هو كالطفل والأسباب تبدو تافهة عديمة القيمة، ولكن تجربة (كريشنا مورتي) نفس تجربة (رامنا كريشنا)، لكن الشخص الذي يستخدم الرأس للتعبير سيتبع الصيغ من العقل ولكن إذا التقيا فإن (رامنا كريشنا) سيقول: "تعال دعنا نرقص. لا تضيع الوقت فالرقص تعبير جميل وعميق" أما (كريشنا مورتي) سيقول: "الرقص كما التنويم المغناطيسي دعنا نحلل الأسباب فنحصل على الوعي".

هناك اختلاف بمراكز التعبير والإيضاح، ولكن التجربة ذاتها، بينما تصوير التجربة يختلف، قام حكماء الزن بتصوير تجاربهم عندما أصبحوا متنورين، لم يقولوا شيئاً إنما رسموا التجربة فقط، (بوذا) و (مهافيرا) استخدما

العقل والأسباب لتوضيح التجربة، أبدعوا مجموعة كبيرة من الأنظمة الفكرية للتعبير عن التجربة.

ولكن التجربة ليست ذهنية ولا عاطفية، إنها تتجاوزهما، ولكنها مجرد طرق للتعبير عنها، الكلام بحاجة لسبب ولذا نجد الناس ينجذبون إلى الطريقة العقلية أحياناً أو إلى الطريقة العاطفية أحياناً أخرى. بالنسبة لشخص مثلي فأنا أخلق العملية الأصعب أنا أجذب بالاتجاهين، عندما أتكلم يشعر ذو التوجه العقلي براحة ويأخذ قسماً من المشاعر والأحاسيس، وكذلك يشعر ذو التوجه العاطفي براحة ويأخذ قسماً من التفكير العقلي، بالإضافة إلى أن الجمع بين المذهبين يخلق صعوبة بالفهم ويشعر المرء أن بعض المفاهيم ليست له.

للمزيد من التقنيات التأملية حول الحياة والموت، للوصول إلى الحقيقة الخالدة أبداً، إلى الحب الكلي، إلى الوعي الكامل مع الجزء الثاني من كتاب التانترا.

الفهرس